



భారతదేశములో  
శి శు స ం ర క్షణ

రచన:

డా. ఎస్. టి. ఆచార్, ఎం.డి., ఎఫ్.ఆర్.సి.పి. (సి)

అనువాదం :

శ్రీమతి ఏ. సి. కృష్ణారావు, ఎం.ఏ., ఎల్.టి.



ఆదర్శగ్రంథమండలి, విజయవాడ

**SISU SAMRAKSHANA**  
( TELUGU )

Translation of  
Child care in India  
by

Dr. S. T. Achar, Madras.

Translated by  
Srimati A. C. Krishna Rao.

First Edition  
5000 Copies  
June 1959

Printed at  
Victory Press, Vijayawada.

Price : 1-80

---

దక్షిణభాషాపుస్తకసంస్థ సహకారమున ప్రకటితము

---

Copy right held by Author.

## ప రి చ య ము

ప్రజాసామాన్యానికి అక్షరకంగా, విశేషోపయోగ కరంగా ఉండే పుస్తకాల ప్రచురణకు దోహదం చేయాలనే సంకల్పంతో దక్షిణ భారత పుస్తకసంస్థ లోగడ కొన్ని పుస్తకాలను ప్రచురించేసింది. ఆ ప్రచురణవలన కలిగిన అనుభవంతో ఇప్పుడు మరికొన్ని పుస్తకాలను వివిధ ద్రావిడభాషలలోకి అనువాదంచేయించి ప్రచురించజేస్తోంది. పాఠకులలో భిన్నభిన్న అభిరుచులకు తగినట్లు ఈ పుస్తకాలను శ్రద్ధగా ఎన్నికచేశారు. అందువల్ల మానవజీవితానికి సంబంధించిన వివిధవిషయాలను గురించిన రచనలు ఇందులో ఉండటం సహజం. భారతమహానాయకుల జీవితచరిత్రలు, వారు చేసిన ఘనకార్యాలు వివరించే గ్రంథాలు ఈ ద్వితీయ గ్రంథవరం వరలో ఒక శాఖ. మన దేశశ్రేయస్సుకోసం, అభ్యుదయం కోసం ఆ మహాపురుషులు ఏమిచేసినది, వారికి తా మెంత ఋణపడివున్నది, ప్రజలకు ముఖ్యవశ్యకములైన హక్కులను సంపాదించటానికి వా రెన్నన్ని పాట్లుపడినది ముందుతరాల వారంతా తెలుసుకొనిఉండటం మంచిది.

తత్వశాస్త్రం, మతం, విజ్ఞానశాస్త్రం, సాహిత్యం— ఈ గ్రంథవరంవరలోని ఇతర శాఖలు. కథానికలు, ప్రాచీన కళాసంపదలను అభివర్ణించే గ్రంథాలుకూడా ఇందులో ఉండటం ముదావహం. నాటకకళ, శిల్పశాస్త్రం, పురావస్తు పరిశోధనలు, నిరతాద్భుతావహములైన దాక్షిణాత్య దేవాలయాలను గురించిన గ్రంథాలు ఈ వరంవరలో ఉన్నవి. విజ్ఞాన



వికాసదాయకములైన భిన్నభిన్న విషయాలను గురించిన ఈ గ్రంథాలు ప్రజలను విశేషంగా ఆకర్షింపగలవని, ఆవిధంగా ఇట్టి ప్రచురణలకు ముందు ముందు విస్తార ప్రచారం కలుగ గలదని నా విశ్వాసం.

దక్షిణభారత భాషలలోని ఉత్తమ గ్రంథాలు కొన్నింటిని మిగిలిన దాక్షిణాత్యభాషలలోకి అనువదించచేయటం ఈ ద్వితీయ గ్రంథవరంపరలోని మరొక ప్రశంసనీయమైన విశేషం. ఈ పుస్తకాలన్నీ పూర్తిగా వెలువడినప్పుడు, విద్యావంతులలో ఎక్కువమందిని వివిధవిషయాలను గురించిన జ్ఞానాసక్తిగల పాఠకులుగా ఆకర్షించి ఆ జ్ఞానవిపాసను తృప్తిపరచటానికి యోగ్యమైన గ్రంథాలనుకూడా వారికి అందజేసినట్లు అవుతుంది.

ఈ దక్షిణభాషా పుస్తకసంస్థ ఆశయాలు శీఘ్రగతిని సఫలంకాగలవని ఆశిస్తున్నాను.

మద్రాసు,  
7-10-58

ఎ. ఎల్. ముదలియార్  
వైస్-ఛాన్సలర్  
మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయం.

## ఉ పో ద్వా త ము

“ప్రతిబిడ్డకు—

పుట్టుక మొదలు బాల్యదశ తీరునంతవరకు ఆరోగ్య సంరక్షణ,

నియమితకాలములలో ఆరోగ్యపరీక్ష,

క్రమము తప్పక దంతపరీక్ష,

అంటువ్యాధులనుండి రక్షణ,

పరిశుభ్రమైన ఆహారము, పరిశుభ్రమైన త్రాగునీరు, పరిశుభ్రమైన పాలు లభించునను హామీ...”

“ప్రతిబిడ్డకు—

ప్రేమాదరణలు, భద్రత సమకూర్చుగల ఒకయిల్లు, అట్టియిల్లు లోపించినవారికి, యింటితో సమమైన వాతావరణముగల పెంపుడుగృహము”

“ప్రతిబిడ్డకు—

బిడ్డల అవసరములను గుర్తించి, తదనుగుణముగా నేర్పాట్లు గావించునట్టియు,

శరీరమును, మనస్సును, ప్రమాదములనుండి, వ్యాధులనుండి, బాధలనుండి రక్షించునట్టియు,

ఆటపాటలకు, విశ్రాంతి క్రోడములకు, సువిశాలమైన సురక్షితమైన ప్రదేశములను సమకూర్చునట్టియు,

బిడ్డలయొక్క సాంస్కృతిక, సాంఘిక అవసరములను తీర్చునట్టియు—

సమాజము.”

శిశువుకు, పుష్టికరమైన, సహజమైన, తల్లి పాలు లభించుట ఎట్లు? ఎప్పుడు ఏ పరిస్థితులలో తల్లి పాలకుతోడు పోత పాలు ప్రారంభించవలెను. పిల్లలపోషణవిషయంలో, భారత దేశంలోని వివిధప్రాంతాలలో వ్యాపించియున్న అభ్యాసము లెవ్వి; వానిలో రావలసినమార్పులెవ్వి? — ఇత్వాదివిషయములు కొన్ని “పిల్లలపోషణ” అను అధ్యాయంలో వివరింపబడినవి.

“మా బిడ్డ సరిగా పెరుగుచున్నదా?” ఇది మామూలు ప్రశ్న. పిల్లల పెరుగుదల సామాన్యముగా నెట్లుండవలెను. సాధారణవద్దతిలో వారు పెరుగకుండుటకు కారణములెవ్వి? ఈవిషయము, “పిల్లలపెరుగుదల-వికాసము” అను సభ్యాయంలో, తల్లి దండ్రుల కర్తవ్యగునటు వివరింపబడినది.

చిన్న పిల్లలను బాధించు సామాన్యవ్యాధులు — అతి సారము, కడుపునొప్పి, దగ్గు, జ్వరము, కడుపులోపాములు, చర్మవ్యాధులు. ఇవి ఎప్పుడు వచ్చును, వీనితో బాధపడు పిల్లలవిషయములో తల్లి దండ్రు లెట్టి శ్రద్ధనహించవలెను — అన్నవిషయము “పిల్లల సామాన్యవ్యాధులు” అను సభ్యాయములో తెలుపబడినది.

మామూలుదగ్గుకాదు, గోరింపుదగ్గుని ఎలాగ్రహించడం? మామూలు గొంతునొప్పికాదు, అంగుడుచాపని ఎలా తెలిసికొనడం? తనబిడ్డకు యీ జబ్బులురాకుండా ఎలా జాగ్రత్త పడడం? తనబిడ్డలలో నొక రీ వ్యాధులతో బాధపడునప్పుడు, మిగతాపిల్లల నెట్లా కాపాడడం? ఇవి యిరుగుపొగుగు పిల్లలకు వ్యాపించకుండా ఎలా శ్రద్ధతీసికొనడం? ఈ విష

యములన్నియు “అంటువ్యాధులు” అను నధ్యాయములో విశదీకరించబడినవి.

దురదృష్టవశాత్తు, భారతదేశంలో, క్షయవ్యాధి, చిన్న పిల్లలలో ప్రబలియున్నది. అందువలన, క్షయవ్యాధికి ప్రారంభ సూచనలెవ్వి? బిడ్డకు క్షయవ్యాధి సోకినదని ఎలా గ్రహించడం? ముఖ్యంగా, క్షయవ్యాధిగాని, భారతదేశంలో, అనేక ప్రదేశాలలో, ఎక్కువగా వ్యాపించియున్న కుష్టువ్యాధిగాని, పిల్లలకు అంటకుండా ఎలా జాగ్రత్తపడడం? ఈ వివరములన్నీ “క్షయవ్యాధి” అనే ప్రత్యేక అధ్యాయములో తెలుపబడినవి.

ఐదుసంవత్సరముల మీ బిడ్డ, నిదురించుచునే పడక మీద మూత్రవిసర్జనముచేయునా? వాని కప్పుడప్పుడు పిచ్చి కోపమువచ్చుచుండునా? వాడు వివరీతముగా సిగ్గుపడుచుండునా? మున్నగు సమస్యలు కొన్ని తుది అధ్యాయములలో వివరింపబడినవి. పరాధీన బాల్యదశనువీడి, స్వతంత్రమైన యవ్వనవికాసమును బొందుచున్న మీ బిడ్డయొక్క పడవడి కను, పెంపును, చక్కగా అర్థముచేసికొనుటకు, మీ కీ పుస్తకము తోడ్పడగలదని ఆశించుచున్నాను.

## విషయసూచిక

అధ్యాయము 1	
అప్పడే పుట్టిన పసిపాప	13
పాపపుట్టిన క్రొత్తలో నమస్కలు - సం దేహములు	23
నెలలుతక్కువ శిశువు	30
అధ్యాయము 2	
మాతృస్తన్యము	33
పాలిండ్ల పరిశుభ్రత	37
అధ్యాయము 3	
పోతపాలు	47
ఏ పాలు ?	49
పాలపాత్రలు - పాలబుడ్లు	60
అధ్యాయము 4	
జావ, గట్టివదార్థములు తినిపించుట	74
ఏడాదినిండిన పిల్లలకు ఆహారం	88
అధ్యాయము 5	
బిడ్డల పెరుగుదల - వికాసము	93
అధ్యాయము 6	
పిల్లల అంటువ్యాధులు	101
అధ్యాయము 7	
బాల్యక్షణలో బిడ్డలకు క్షయ	118
అధ్యాయము 8	
పిల్లల సామాన్యవ్యాధులు	125

## అధ్యాయము 9

ప్రమాదములు - విషపదార్థములు	143
----------------------------	-----

## అధ్యాయము 10

పిల్లల ఆట, వినోదము	153
--------------------	-----

బిడ్డల పెంపకము - సమస్యలు	160
--------------------------	-----

పిల్లల అభ్యాసములు - శిక్షణ	167
----------------------------	-----

## అనుబంధము

కొలతలు - తూకము	189
----------------	-----

పిల్లల వయస్సు, బరువు, ఎత్తు	190
-----------------------------	-----

బిడ్డల ఆహారపదార్థములు - అందు వివిధపదార్థముల చేరిక	191
--	-----

విటమిను లెక్కువగాగల ఆకుకూరలు	192
------------------------------	-----

వివిధపదార్థములను తయారుచేయువిధము	194
---------------------------------	-----

## బొమ్మల పట్టి

సంఖ్య	వివరణ	పుట
1.	గుడ్డ ఉయ్యెల.	18
2.	దగ్గరగాచేర్చి కట్టిన రెండు కుర్చీలపై నమర్చిన పేము ఉయ్యెల.	19
3.	మలయాళ దేశస్థుల గుడ్డ ఉయ్యెల.	19
4.	మొలగుడ్డలు చేయువిధము.	21
5.	మొలగుడ్డలుచేయు మరియొకవిధము.	22
6.	కోలగానుండు పల్లెములోగాని, పిల్లల స్నానపు తొట్టిలోగాని బిడ్డకు నీళ్ళుపోయుట.	28
7.	పల్లెముగాని, తొట్టిగాని లేకుండా శిశువుకు నీళ్ళుపోయుట.	29
7-a.	పీట వేసి శిశువుకునీళ్ళుపోయుట.	29
8.	తల్లికి జలుబుచేసినప్పుడు ముక్కుకు, నోటికి తొడుగుముసుగు.	32
9.	శిశువుకు పాలిచ్చువిధము.	35
10.	పాలు త్రాగునప్పుడు శిశువులు గాలిమింగుదురు. పాలుపట్టినతరువాత, శిశువును తల్లి భుజముపైన ఆనించి, వీపు మెల్లిగా తట్టినచో, మింగిన గాలి, తేన్నుద్వారా పైకివచ్చును.	36
11.	ఈవిధంగాకూడా, శిశువు మింగిన గాలి వెలువలికి వచ్చును.	36

12. వెనుకకుమణిగిన చంటిమొన — బోలైన చను తొడుగుచే సరిచేయుట. 57
13. పాలిండ్లనుండి పాలుపిండుట.
- a. కూడనివిధము : చనుకొనలను మాత్రము పిండుట. 33
- b. సరియైనవిధము : రొమ్ముపైగల నల్లటి భాగముపై వ్రేళ్ళనుంచి, కొనలు మాత్రమేగాక, పూర్తి రొమ్మును పిండుట. 38
14. రొమ్ముగొట్టము (Breast Pump) సహాయముతో కూడ చనుపాలు తీయవచ్చును. 39
15. తేనీటి గరిటె (tea-spoon) నిండుగా పాలపొడి తీసి, చాకుతో దానిని తలకొట్టి, సమము చేయుట. 59
16. ఉగ్గుగిన్న. 61
17. ఆరుకొన్నుల మందుబుడ్డిని పాలబుడ్డిగా నువయోగించుట. 62
18. సాధారణముగా పాలువట్టుట కువయోగించు తొండపుచెంబు. 63
19. దోసెవలెనుండు పాలబుడ్డి. 63
20. పాలబుడ్లలో రకములు. 64
21. " శ్రేష్ఠము. 64
22. " అత్యంత శ్రేష్ఠము. 64



23. పాలబుడ్డి మునుగునట్లు గిన్నెలో నీరుపోసి  
మరగకాయుట. 66
24. మరియొక గిన్నెలో నీరుపోసి, అందు పాలతిత్తు  
లను ఉడికించుట. 66
25. తెల్లననీరు నింపి పాలబుడ్డిని పరిశుభ్రముగా  
కడుగవచ్చును. 66
26. నాలుబొన్నుల కొలతగ్గాను. 68
27. సరియైన కొలతకని మెడదగ్గర గుర్తుపెట్టిన  
గ్గాను. 68
28. పాలకవ్వము. 69
29. కవ్వము లేకున్నచో — పెద్ద పెద్దలైనగిన్నెలో  
పోసి, మామూలు గరిటెతోగాని, కోడిగుడ్డు  
సానకొట్టుగరిటెతోగాని పాలుకలువవచ్చును. 69
30. అవసరమైనచో గరాటు నువయోగించి పాల  
బుడ్డిని నింపుట. 69
31. ఒకరోజుకు కావలసిన పాలన్నియు ఒకేమారు  
కలిపి, మరుగునీటిలో బాగుగా ఉడుకపెట్టి  
పరిశుభ్రపరచినచో పాలబుడ్లలో వానిని పోసి,  
మంచుబీరువాలో నుంచవచ్చును. ఒక్కొక్క  
సారి పాలుపట్టువేళకు ఒక్కొక్కబుడ్డి తీసి,  
కొద్దిగా వేడిపెట్టి బిడకు పట్టవచ్చు. 70
- 31-(a) పాలతిత్తికి రంధ్రముపొడుచుట, లేక నన్నగా  
నున్న రంధ్రమును పెద్దటిగాచేయుటకు తిత్తిని

- పెన్నిలుమీద నాన్ని, ఎఱ్ఱగా కాల్చిన నూది  
మొనతో గుచ్చవలెను. 78
32. పాలుపట్టనప్పుడు, బుడ్డిని పట్టుకొను సరియైన  
విధానము : తిత్తిలోను, బుడ్డి కొనలోను,  
పాలునిండుగానుండునట్లు, బుడ్డిని ఏటవాలుగా  
పట్టుకొనవలెను. 71
33. పాలుపట్టనప్పుడు బుడ్డిని యీవిధముగా పట్టు  
కొనగూడదు. 71
34. కారట్లవంటి కూరలను పొడిగా తరుగుట. 81
35. పొడిగా తరిగిన కాయకూరలను ఉడకపెట్టుట. 81
36. ఉడకబెట్టిన కాయకూరలను వార్చుట, లేక  
వడియగట్టుట. 81
37. గుండ్రటి పురుగు (Round-worm). 138
38. కొక్కి పురుగు (Hook-worm). 138
39. నులిపురుగు (Thread-worm). 138
40. తేపుపురుగు (ఏటికపాము) (Tape-worm). 138
41. పారవేసి పరిశుభ్రముచేయుటకు వీలుగా, కాగి  
తముపైనగాని, బట్టెములోగాని బిడ్డ మలవిసర్జన  
చేయుటను నేర్పించుట. 131
42. పిల్లలు మలవిసర్జనచేయు తొట్టి.  
(Baby Commode) 132
43. వంటగదిలో పసిపిల్లలు. 144
44. పిల్లల ఆటగూడు. 145
45. ఆటగూటిని మడిచియుంచుట. 145

46. విద్యుత్తంత్రులు పిల్లలకు చేరికలోనున్న ప్రమాదము కలుగవచ్చును. 146
47. వదనైన పనిముట్లు. 146
48. మూత వేయని నీటితొట్టి ప్రమాదకారణము. 147
49. పిల్లలకు కిరసనాయిలు అందికలోనున్నచో గలుగు ప్రమాదము. 149
50. బిడ్డ వాంతిచేయునట్లుచేయుట. 150
51. పిల్లగొంతులో యిరికిన వస్తువును బయటకు తీయుట. 150
52. చంకలోగాని, గజ్జలోగాని జ్వరమానము (thermometer) నుంచి, జ్వరము కొలుచుట. 155
- 52-(a) జ్వరము తీవ్రముగా కాయనప్పుడు. తలపైన మంచునంచిని. దేహమున చల్లటి మడుపుల నుంచుట. 156
53. ఆనువలక, కట్టపెట్టె జతచేర్చి, వడకగా చేయుట. 156
54. గరిటెతో మందుపోయుట. 157
55. పరిశుభ్రముచేసిన సిరాగొట్టము (inkfiller) తో గాని, గాజుగొట్టము (pipette) తోగాని మందు పోయుట. 158

భారతదేశములో

# శిశుసంరక్షణ

అధ్యాయము 1

అప్పుడే పుట్టిన పసిపాప

“ఈ నా రెండవపాప మొదట పుట్టియుండకూడదూ ...” అన్నదట ఒక తల్లి పరిహాసముగా — మొదటిబిడ్డకంటె రెండవబిడ్డను పెంచుట సులభమైనదన్న కారణముగా. అప్పుడే పుట్టిన శిశువురూపమును మొదటిమారుగా పరిశీలించిన ఏ తల్లియు ఆశ్చర్యపడకపోదు. మనము బొమ్మలపుస్తకాలలో చూచే, గులాబిబుగ్గలతో చిరునవ్వులొలికించే చిఱుపాప కాదది. దానిచర్మముపైన జిడ్డుపదార్థము పూసినట్లుండును. గర్భస్థశిశువున కది రక్షకద్రవము. చర్మ మొకించుక ఎఱ్ఱవాగుగా మచ్చలుతేలియుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు శిశువు వీపుమీదను, చేతులమీదను సన్నని నూగువంటి రోమములుండును. కొన్నివారములలో యీ నూగు రాలిపోవును. మెడపైన ఎఱ్ఱని దద్దులుండవచ్చును. రెండుసంవత్సరములలో నివి అణగిపోవచ్చును. వీపుపై ఊదామచ్చలు అరుదుగా కన్పింపవచ్చును. ఇవి అంత లెక్కలోనివికావు. కాన్పుసమయములో గట్టిగా నొక్కబడుటవలన తల కోలగా, పైకి బుడుపుదేలి యుండును. కొన్నిరోజుల కీ బుడుపు సర్దుకొని మామూలు ఆకార మేర్పడును. అప్పుడే పుట్టిన శిశువులందరును ఒకేబరువు తూగురు. ఒక్కొక్కశిశువు 9 లేక 10 పౌనులుకూడ తూగవచ్చును. మఱియొక శిశువు 6 లేక 8 పౌనులే తూగవచ్చును. తక్కువతూగినందున నష్టమంతగా

లేదు. మగశిశువులు కొంచె మెక్కువ బరువుండవచ్చును. మొదటిబిడ్డకంటె తరువాతకాన్పులబిడ్డలు కొంచె మెక్కువ బరువుండవచ్చును. నెలలుతక్కువబిడ్డలు 5 పౌనులబరువుకూడ నుండక బలహీనముగా, ప్రత్యేకశ్రద్ధతో సంరక్షింపవలసినట్లుగా నుందురు. మంచి ఆరోగ్యవంతులైన శిశువులకుగూడ ఒక్కొక్కప్పుడు మూడు లేక నాల్గవరోజున కామెర్లవలన ఒడలు, కండ్లు వచ్చబడును. ఒకవారమురోజులలో అది తిరిగి తనంతటతానుగా మందులేకుండగనే తగ్గిపోవచ్చును. దాని వలన శిశువునకు బాధ ఏమియు నుండదు. ఒక్కొక్కప్పుడు మొదటిదినమే శిశువునకు కామెరలు కనిపించవచ్చును. వచ్చు దనము ముదిరి, బిడ్డ పాలిపోయి, మందకొడిగా కన్నట్టవచ్చును. అప్పుడు వైద్యులహా పొందవలెను. కొంతమంది శిశువులకు రొమ్ములు వాచియుండును. కొన్నిరోజులకు ఆ వాపు తగ్గిపోవును. మనము మాత్రము వానిని రుద్ది మర్దనచేయకూడదు. శిశువుకు 1½సం॥ నిండునప్పటికే మాడు గట్టివడును.

శిశువు భూపతనమైనదాదిగా ఏడ్చుట, తుమ్ముట, దగ్గుట, పాలుకుడుచుట—ఈ పనులుమాత్రమే నేర్చియుండును. ఇందువలన కొంతవఱకు సజీవముగానుండుటకు వీలు కలుగుచున్నది. ఇంతకుమించిన ప్రతివిషయమునను శిశువు పూర్తిగా తనతల్లిపై నాధారపడియుండును. పసితనములో నింత పరాధీనత, దీర్ఘమైన బాల్యదశలమూలముగా, ఇతర జంతుజాలములకు భిన్నముగా మానవుడు మేధావి కాగలుగుచున్నాడు. ఉదాహరణకు—ఆవుదూడ పుట్టినవెంటనే తన కాళ్ళపై నిలబడగలదు. రెండుసంవత్సరములకే యీతకు

రాగలదు. మనుష్యశిశువన్ననో—దాని కదలికల కొక పద్ధతి, క్రమము ఉండదు. శరీరమంతయు నొక ముద్దగా పైకి ఎత్తవచ్చును. చూపుచును. ఒకకన్న ఒకవంక, మరియొక కన్న మఱియొకవంక చూడవచ్చును. అందువల్ల మనము మెల్ల కన్నని భయపడనవసరములేదు. కొన్నివారములలో చూపు చును. పుట్టినప్పటినుండి శిశువు వెల్తురును గుర్తింపవచ్చును. తనలోతాను ఏదో నవ్వుకొనుచు నుండ వచ్చును. అయినను రెండునెలలు నిండినతదుపరిగాని తల్లి ముఖము గుర్తించి నవ్వుడు. ఆకస్మికధ్వనులు, పెద్ద చప్పుళ్ళు గుర్తించు శిశువు క్రమముగా మనిషిగొంతుక కనిపెట్టగలు గును. ఏదిఎవరిగొంతుకని తెలిసికొనలేనప్పటికిని-మనిషిమాట విని ఏడ్చుమానును. వెచ్చగాకప్పిపెట్టినను, ఎవరైనా మెల్లగా స్పృశించినను, వీపుమీద నెమ్మదిగా తట్టినను వానికిష్టము.

శిశువులకు బరువుతక్కువైనప్పటికిని చర్మభాగ మెక్కువగా నుండును. అందువలన పెద్దవారికంటె శిశువులు చాల త్వరగా వేడెక్కుదురు. అంత త్వరగా తిరిగి చల్లబడుదురు. కావున వాతావరణము, శీతోష్ణస్థితి ఆకస్మికమార్పులు చెందెడి ప్రదేశములందు పిల్లలకు సమయానుకూలముగా దుస్తుల నతిశ్రద్ధతో మార్చుచుండవలయును. వేసవికాలమున మెత్తటి మొలగుడ్డ, ఛాతీకి పల్చని అంగీకాని, గుడ్డకాని చాలును. చలికాలములో నూలుచొక్కాపైన ఉన్నిచొక్కా తొడుగ వచ్చును. ఎప్పుడును చర్మమునకుదగ్గరగా మెత్తని నూలు బట్ట తొడుగుటయే మంచిది. ఉన్నితాకుడుకు చర్మము చిఱచిలాడును.

బొడ్డువేగు :

కత్తిరించగా మిగిలిన బొడ్డువేగుముక్క సాధారణముగా ఏడురోజులకే ఎండి, రాలిపోవును. ఒక్కొక్కశిశువునకు ఇంకను కొంత ఆలస్యముగా రాలవచ్చును. ఇది రాలిన వెంటనే బొడ్డుపైభాగము కొంచెము పచ్చిపచ్చిగా నున్నప్పటికిని, త్వరలోనే ఆరిపోవును. బొడ్డురాలునంతవరకు, దానిని ఎక్కువ పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను. తడి ఆరుటకుగాను అప్పుడప్పుడు సారాయి (Spirit)తో అద్దుచుండవలెను. క్రిమిరహితముగా నుడుకబెట్టిన వలగుడ్డ (gauze) మడిచి, బొడ్డుపై నుంచి కదలకుండ కట్టుకట్టవలెను. స్నానపునీటివలన బొడ్డు తడిచి పుండుగాకుండుటకు, బొడ్డు రాలునంతవరకు స్నానము చేయించకుండుట చాల మంచిది. మలవిసర్జనానంతరము, మెత్తటిగుడ్డతడిపి, ఆయాస్థలములు పరిశుభ్రపరచిన చాలును. చర్మపు ముడుతలకు కొబ్బరినూనె, లేక నువ్వులనూనె, లేక పేరఫిన్ ద్రవము (Liquid paraffin) పూయవలెను. అట్లు పూయుటకుముందు ఆ చమురును మరుగునీటిలో 10 లేక 15 నిమిషములు వేడిపెట్టి, క్రిమిరహితము చేయవలెను. లేకున్న శిశువు యొక్క సున్నితమైన చర్మమునకు చమురులోని క్రిములవలన హానికలుగవచ్చును. ఈ కాలములో అనేక ప్రసూతిగృహములందు, శిశువు పుట్టినవెంటనే స్నానముచేయించుటలేదు. ముఖమును, రక్తముచే మలినములైనభాగములను మాత్రము కడిగి సరిపెట్టుచున్నారు. బొడ్డుకట్టు వ్రతించినమును మార్చునవసరములేదు. సారాయితో బొడ్డుచుట్టును తుడిచి పరిశుభ్రముచేసిన చాలును. తల్లిగాని, దాదిగాని అన్నిచేతులతో

పాపబొడ్డును తాకరాదు. బోరిక్ లేక సల్ఫాపాడరు అద్దుట వలన చెక్కుగట్టును. కనుక ఏ పొడియు అద్దకుండుట శ్రేష్ఠము. క్రిమిరహితమైన గాజుగుడ్డ లేనిసందర్భములో, మెత్తని పరిశుభ్రమైన గుడ్డను, మసలునీటిలో ఉడికించి, చక్కగా ఆరబెట్టి ఉపయోగింపవచ్చును. బొడ్డుచుట్టు ఎఱుపుగాని, వాపుగాని కనబడిన తక్షణమే డాక్టరుకు జూపి, తగిన చర్యతీసుకొనవలెను.

**బొడ్డు :**

బొడ్డు ఆరి రాలిపోయినతరువాత, పూర్తిగా మానుటకు కొన్నిదినములగును. అట్లు పూర్తిగా మానునంతవఱకును బొడ్డుకు క్రిములుసోకకుండ పరిశుభ్రముగా నుంచవలెను. తడి తగులనీయకూడదు. అందరు చేతులువేసి తాకకూడదు. మొలగుడ్డ బొడ్డును తాకకుండ దిగువగా కట్టుటవలన శిశువు యొక్క మూత్ర పురీషములు బొడ్డును మలినపరచవు. బొడ్డు ఒకవేళ రసికారుట ప్రారంభించిన, దానిని మరింత భద్రముగా కాపాడుచు వైద్యులసలహా తీసుకొనవలెను.

**పాప పడక :**

తల్లికిచేరువగా, అవసరమైనపుడు అందుకొన వీలుగా, పాపకు వేరు పడకవేసి పండుకొనబెట్టుట 'వాంఛనీయము. భారతదేశములో కొన్ని నెలలవఱకును పసిపిల్లలను తల్లులు తమ మంచముపైననే దగ్గరగా పండుకొనబెట్టుకుందూరు. ఇది అంత మంచిపద్ధతి గాదు. ఒక్కొక్కప్పుడు తల్లి గాఢనిద్ర



చేందినపుడు ప్రమాదవశమున శిశువుపైకి దొరలుటజరుగును.

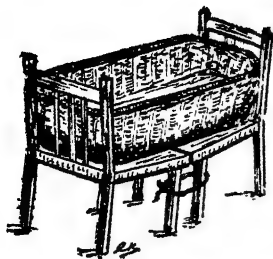


టొమ్మ 1.  
గుడ్డ ఉయ్యెల

శీతాకాలములో ముఖ్యముగా ఉన్ని దుప్పటులనడుమ, తల్లి పొరలునపుడు శిశువు నలిగిపోవుప్రమాదము సంభవింపవచ్చును.

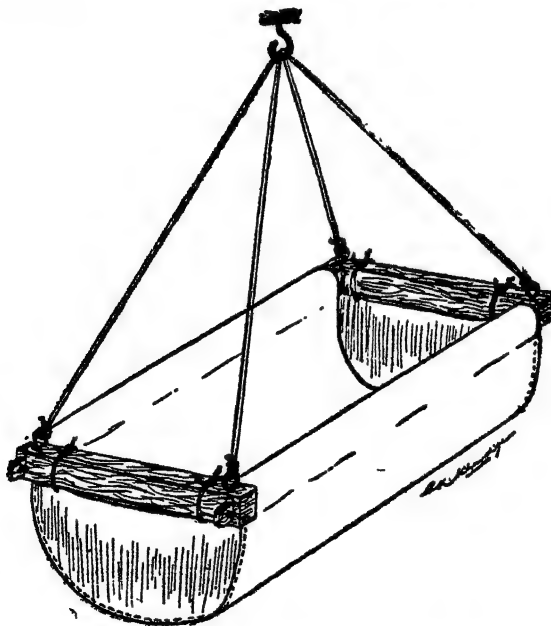
భారతీయులు — పాతచీరను ఇంటికప్పునుండి వేళ్ళాడదీసి, పిల్లలకు ఉయ్యెలకట్టుదురు.

ఇది డబ్బుఖర్చులేనివని కావచ్చును. కాని శిశువు ఇందు నిద్రపోయినంతకాలము ముడుచుకొని పడుకొనవలసియుండును — ముఖ్యముగా జలుబువలన ముక్కురంధ్రము లడుచుకొని, శ్వాసపీల్చుట కష్టమైనపుడు, ఇట్టిపడక శిశువు నిబ్బందిపెట్టును. కొనగలిగినయెడల పేముఉయ్యెల మంచిది. మైనపుగుడ్డతో కప్పిన సన్నని ఉన్ని పటుపు అందులో పరచిన ఎప్పటికప్పుడు మైనపుతోడుగు కడిగి పరిశుభ్రము చేయవచ్చును. పేముతోట్టిని పైకప్పునుండి వ్రేళ్ళాడగట్టవచ్చును. లేనిచో రెండుకుర్చీలను దగ్గరగా జేర్చి కట్టి, తోట్టిని వాటిపై నిలుపవచ్చును.



బొమ్మ 2. దగ్గటగాజేర్చి కట్టిన  
రెండుకుర్చీలపై నమర్చిన  
పేము ఉయ్యెల.

మల యా శ దేశము న గుడ్డ  
ఉయ్యెల అంత ఎక్కువడబ్బుఖర్చు  
గాకుండగనే తయారుచేయుదురు.  
ఒక పుండపాటి గుడ్డ లో రెండు  
వెదురుబొంగులు దూర్చి, గుడ్డ  
దిగువభాగము చిన్న కట్టముక్కలకు  
ముడివేసి తొట్టివలె చేయుదురు.



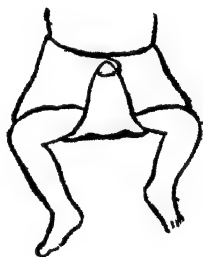
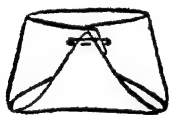
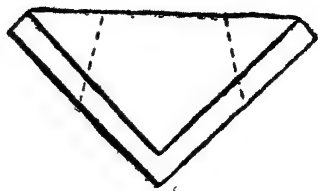
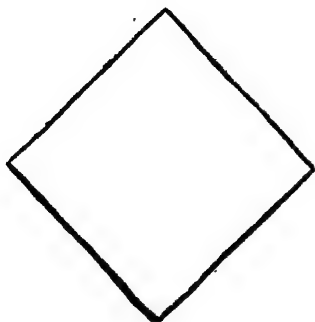
బొమ్మ 3. మలయాళదేశస్థుల గుడ్డ ఉయ్యెల.

తొట్టిఅడుగున మైనపుతొడుగువేసిన, సన్నపరుపువేసి  
 దూలమునుండి ఉయ్యెల ప్రేళ్ళాడగట్టుదురు. బిడ్డకు రెండు  
 సంవత్సరములు నిండువఱకును దీని నుపయోగింపవచ్చును.  
 మధ్యమధ్య గుడ్డతీసి ఉతికి, తిరిగి అమర్చవచ్చును. ధనికులైన  
 వారు పిల్లలకొఱకు ప్రత్యేకముగాచేయు మంచము నుపయో  
 గింపవచ్చును. దానితీగె మధ్యలో జారి, తొట్టివలె నుండ  
 రాదు. పిల్లలు రెండుప్రక్కలకు దొరలినప్పుడుగాని, గభా  
 లునలేచి నిలబడినప్పుడుగాని, పడిపోకుండుటకై రెండుప్రక్క  
 లందును ఎత్తైన పలకలుండవలెను. లోపలవేసిన మెత్త స్థిర  
 ముగా, దిటపుగా నుండవలెను.

హిందూదేశములో అనేకగృహములందు పసిపిల్లలను  
 ఉత్తచాపపైన గాని, నేలమీద బట్టవరచి గాని పండుకొన  
 బెట్టుదురు. తఱచు చాపలను పరిశుభ్రముచేయుట కష్టము.  
 బహుశః ఇక ముందు ముందు కుటుంబాదాయము పెరిగిన  
 కొలది, చాపమీదవరచుటకు చిన్న మైనపుగుడ్డ కొనగల  
 శక్తి వారికి కలుగవచ్చును. మైనపుగుడ్డ పరచినచో, శిశువు  
 మూత్రపురీషములవలన చాప లంతగా చెడిపోవు. మలినమైన  
 మైనపుగుడ్డను పరిశుభ్రముచేయుట నులభమైనపని.

పాశ్చాత్యదేశములలో ప్రతిశిశువుకు మొలగుడ్డ కట్టుట  
 అభ్యాసము. ఇందువలన అనేక ప్రత్యక్షలాభము లున్నవి.  
 శిశువు మలమూత్రవిసర్జనచేసినపుడు, ఆ మాలిన్యము శిశువు  
 దుస్తులకుగాని, తల్లిదుస్తులకుగాని, పరుపుగుడ్డలకుగాని అంతగా  
 నంటదు. ఉష్ణదేశములలోగూడ నీ యభ్యాసము అనుసర

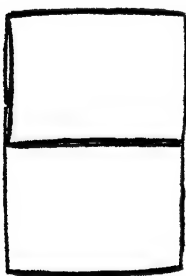
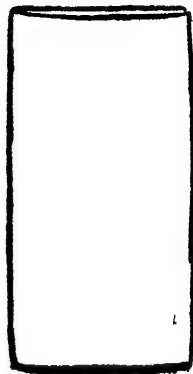
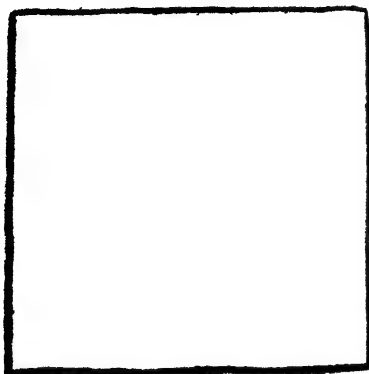
ణయోగ్యము. మలమూత్రములతో తడిసిన గుడ్డలో శిశువు ఎక్కువకాలము నానకూడదు. అట్లు నానుటవలన శిశువు



#### బొమ్మ 4. మొలగుడ్డలు చేయువిధము

చర్మముబిరిసి పుండగును. మొలగుడ్డ తడిసినవెంటనే తీసి, చర్మమును పరిశుభ్రముచేసి, పొడిగుడ్డతో అద్ది, చమురుతడిమి, తిరిగి మఱియొక మొలగుడ్డను కట్టవలెను. మొలగుడ్డలను

మామూలుసబ్బుతో ఉతికి, నీటిలో చక్కగా జాడించి ఆరగట్టవలెను. ఒక్కొక్కప్పుడు యీ గుడ్డలు ఘృతైన



బొమ్మ 5. మొలగుడ్డలుచేయు మరియొక విధము

అమోనియావాసనగొట్టును. అప్పుడు వానిని మరుగునీటిలో బాగుగా ఉడుకబెట్టవలెను.

మొలగుడ్డలు తయారుచేయుటకు మెత్తని నూలుబట్ట వదైన నుపయోగింపవచ్చును. ముదుకబట్టయైనచో, శిశువు

నున్నితమైనచర్మము ఒరిపిడివలన గాయపడును. మలినమైన పొత్తిగుడ్డలు యింటినలుమూలలందును వెదజల్లక, ఒక మూతపాత్రలో భద్రపరచి, తరువాత ఉతుకనంపవచ్చును. మూతలేనిపాత్రయైనచో, ఈగ లీ మలినవస్త్రములపై వ్రాలి, అందలిక్రిములతో సహితము తిరిగి ఆహారపదార్థములపైనను, పాలబుడ్డిపైనను వ్రాలి మలినపరచును. పొత్తిగుడ్డలు పరిశుభ్రముగా లేనియెడల, శిశువునకు మొలగజ్జ వచ్చును. ఇండియాలో పట్టణములందు, యిండ్లయిరుకువలన, యీ విషయములు పాటించుట కొంచెము కష్టమైనప్పటికిని, ఈ అశ్రద్ధకు ముఖ్యకారణము వ్రేళ్ళుపాతుకొనియున్న సంప్రదాయములే యని చెప్పవచ్చును.

**పాప పుట్టిన క్రొత్తలో సమస్యలు . సందేహములు**  
**మలవిసర్జన :**

సాధారణముగా పుట్టినకొన్నిగంటలలోనే శిశువు మల విసర్జనచేయనారంభించును. మొదటిరెండురోజులు మలము ముదురు ఆకుపసురురంగులోను, తరువాత రెండురోజులు గోధుమవన్నెకలదిగాను నుండును. అటుపైన యథాప్రకారము పసిమివన్నెలో నుండును. రెండురోజులైనతరువాతగూడ శిశువుకు విరేచనముగాకున్న, వైద్యునకు తెలువవలెను. తల్లి పాలపిల్లలు మొదట కొన్నివారములవరకును, రోజుకు పలు మారులు మలవిసర్జనచేయుచుందురు. ఒకటి రెండు నెలలు గడచునప్పటికి వానిసంఖ్య తగ్గుచుండును. తల్లి పాలపిల్లలకు నెలలుముదిరినప్పటికిని, మలవిసర్జనవిషయములో ఒకపద్ధతి

నిర్ణయించి చెప్పవీలుపడదు. ఒక్కొక్కరు రోజుకు మూడు లేక నాలుగుమాసలు బయటికిపోవచ్చును. మఱియొకరు ఒకటి లేక రెండుమాస్లే పోవచ్చును. మలము గట్టిగా బిగిసి పోనంతవరకు, శిశువుకు రెండురోజుల కొకమారు విరేచన మైనను మనము పాటించనక్కఱలేదు. మలము గట్టిపడి, శిశువు ముక్కనారంభించిన, పాలకు పాలకు మధ్యకాలములో కొంచెము నీరు త్రాగింపవచ్చును. బత్తాయిపండురసము పట్టించిన, మలము పలుచబడి విరేచనము సులభముగా కావచ్చును. వైద్యునిసలహాపైన పేరఫిన్ ద్రవముగాని, మెగ్నీషియా పాలు (Milk of Magnesia)గాని, ఇవి రెండునుగాని మలబద్ధముతో బాధపడు శిశువుకు పట్టవచ్చును. అముదములో కడుపునుకోయుగుణ ముండుటచేత, పిల్లల కది పట్టకుండుట శ్రేయస్కరము. ప్రతిరోజును పిల్లలకు ఉద్గుపెట్టుట (ఈ యభ్యాసము చాలప్రాంతములలో ప్రబలియున్నది) అనేక విధముల చెఱుపుచేయును. గట్టిమలమువలన శిశువుయొక్క అపానము చిట్టి, మలముపై ఎఱ్ఱని రక్తపుజాడలు తెలియును. విరేచనమగుటకు చిన్న పుడకలు అపానములోదూర్చునల వాటు మంచిదికాదు. (ఇండియాలో కొన్నిస్థలములందు ఈ యలవాటున్నది) అట్లు చేయుటవలన పేగు గాయపడవచ్చును. బిడ్డయొక్కభవిష్యత్తులో మనస్తత్వరీత్యా చెఱుపుచేయవచ్చును. ఎప్పుడైనను అవసరమైనచో మెత్తటి సబ్బు నునుపుగా జెక్కి, జారుగా అపానములోదూర్చి వదలిన, విరేచనము తేలికగానగును. అయినను, ఇదికూడ ఎక్కువమారులు చేయుట మంచిదికాదు.

వెక్కిళ్ళు :

పసిపిల్లలకు పాలుపట్టినపుడు వెక్కిళ్ళవచ్చుట సహజము. ఇది అంత గమనింపవలసినవిషయము కాదు. ప్రతి మారును ఆహారమిచ్చినతరువాత శిశువు తేన్నుట అవసరము. తేన్నినతరువాత వెక్కిళ్ళనుగూర్చి మనము చింతింపనక్కరలేదు. గోరువెచ్చని నీరు త్రాగనిచ్చిన ఒక్కొక్కమారు వెక్కిళ్ళు సద్దుకొనవచ్చును.

ఉమ్మివేయుట - వాంతిచేయుట

తఱచు ఉమ్మివేయుట, వాంతిచేయుట పసిపిల్లలకు మామూలు. ఈ ఉమ్మిలో, వాంతిలో బయటకు తెచ్చు పదార్థము ఎక్కువకాకపోయినచో దీనివలన భయములేదు - రోజులపిల్లల కిది సహజమే గనుక. ఒక్కొక్కప్పుడు వారములబిడ్డ మంచి ఆరోగ్యముగా నున్నప్పటికిని బొళుక్కుమని వాంతిచేయవచ్చును. ఇందువలనకూడ మనము భయపడనక్కరలేదు. పుట్టినది మొదలు త్రాగినపాలన్నియు కక్కుతూ వున్నను లేక పుట్టిన వారము పదిరోజులతరువాత పెద్ద వాంతులు తఱచుగా కావడము ప్రారంభించినను వైద్యునకు తెలువవలెను.

బిడ్డలు పోరుపెట్టుట :

చంటిబిడ్డలప్పుడప్పుడు ఏడ్చుట సహజమే. పాప పుట్టినవెంటనే ఏడ్వనట్లైన మనము భయపడుదుము. శిశువు సజీవముగా, నుచ్చాస్వస నిశ్వాసములుచేయుటకు ఏడ్చు ఒక చిహ్నము. పురిటిలో పిల్లలు అప్పుడప్పుడు కొద్దిగా ఏడ్చిన



ఊపిరితిత్తులకు మంచిది. కాని, పిల్లలు మాటిమాటికి ఏడ్చినను, గుక్కవట్టి ఏడ్చినను, దాని కేదియో కారణమున్నదని గ్రహింపవలెను. పిల్లలు ఆకలివలనగాని, దాహమువలనగాని ఏడ్వవచ్చును. పురిటిలో పాప వేళగాకమునుపే మేల్కొని ఏడ్వనారంభించిన ఆకలివలన నేడ్చునట్లు గ్రహింపవచ్చును. సన్నగా ప్రారంభమైన ఏడ్పు రానురాను పెద్దదగును. ఎవరైనను ఎత్తుకొనినచో పాలిత్తురేమోయనునాశవలన మధ్యలో ఏడ్పుమానును. కొంత ఎదిగినబిడ్డ ఆకలిని గాని, దాహమును గాని తల ఆడించుచు, పెదిమెలు చప్పరించుచు నూచించును. అనుభవమువలన తల్లులు పిల్ల లెందువలన ఏడ్చుచున్నదియు తెలిసికొనగలరు. కడుపునొప్పివలన పిల్ల బాధ పడుచున్నయెడల, కాళ్ళు పైకిలాగుకొని గట్టిగా నేడ్చును. అప్పుడప్పుడు అపానమునుండి గాలి విడుచును. ఒక్కొక్కమారు కడుపునొప్పిగాని, మఱి యే కారణముగాని లేకయే పిల్లలు పోరుబెట్టి ఏడ్చెదరు. ఎత్తుకొని ఆడించినంతసేపును నిశ్శబ్దముగానుందురు. కడుపు మెత్తగానుండుటవలనను, అపానవాయువు రాకుండుటవలనను, ఏడ్పుకు కారణము కడుపు నొప్పికాదని త్వరలోనే తెలిసికొనవచ్చును.

కడుపునొప్పిగాని, తిక్కఏడ్పుగాని, పాపకు రెండు లేక నాల్గువారములు నిండినప్పుడు ప్రారంభించును. 15 రోజులవరకును చక్కగానున్న పాపకు యీ తిక్క ఎందువలన యని అనిపించును. కాని, యీ కడుపునొప్పి, తిక్కఏడ్పు నెలలపిల్లలకు సహజమే. ఒక్కొక్కపాప మూడవ నెల నిండు వరకును ప్రతిరాత్రియు బాధపడవచ్చును. (అందువలన

వైద్యులు దీనిని మూడుమాసముల కడుపునొప్పి—three months colic అని చెప్పుచుందురు. ప్రతిదినమును రాత్రి ఏడుచుండుబిడ్డను చూచి, తలిదండ్రులు కంగారుపడుదురు. పాలు మార్చియు, చక్కెర మార్చియు అనేకవిధముల బిడ్డ ఏడ్చుమాన్చుటకు ప్రయత్నముచేయుదురు. కాని లాభముండదు. అసలు యదార్థమేమనగా - ఈ కడుపునొప్పికి కారణము లేదు. తల్లిపాలు బిడ్డకు పడకపోవుటవలన కడుపునొప్పి వచ్చుననుకొనుట భ్రమ. ఏ పాలు ఎన్నిరకములుగా మార్చి వట్టినను, యీ నొప్పి వచ్చుచునేయుండును. పిల్లలకు చాల భాగము యీ నొప్పివచ్చుచుండునని, దీనివలన తరువాత నిలచిపోయేహాని ఏమియులేదనియు, పైపెచ్చు చక్కగా లెక్క ప్రకారము పెరుగుచున్నపిల్ల లే యిట్లు బాధపడుదురని, మూడు నెలలు నిండునప్పటికి ఈ నొప్పి సర్దుకొని, బిడ్డ ఆరోగ్యముగా నుండునని తలిదండ్రులు తెలిసికొనుట అత్యవసరము. పాలిచ్చినప్రతిసారియు బిడ్డ తేన్నునట్లు చూచుట ముఖ్యము.

కడుపునొప్పియని తెలిసినప్పుడు, పాపను తల్లి కాళ్ళ మీద పడుకొనబెట్టిన కొంత బాధ తగ్గవచ్చును. లేక, వేడి నీటిసీసాతోగాని, తమలపాకుకు ఆముదమువూసి, నివ్వసెగ నుంచి, దానితోగాని శిశువుకడుపుకు కావడముపెట్టవచ్చును. నొప్పి చాల ఎక్కువగానున్న కొంచెము వేడిగా ఎనీమాయియవచ్చును. నొప్పి తగ్గి పాప నిద్రపోవుటకు వైద్యుడేదైన మందీయవచ్చును. పిల్లలకు కడుపునొప్పి మామూలుగావున, అనేకరకముల గ్లైప్ వాటర్ ఎక్కువగా నువయోగించుచున్నారు. ఇది పొరపాటు. గ్లైప్ వాటర్ ఎప్పుడైన

ఒకప్పుడు వైద్యునిసలహాపైన మాత్రమే పట్టనచ్చును. ఊపుటవలన ఏడ్పుమానినచో అట్లు ఊపుటలో తప్పులేదు.

**పాపముక్కు, చెవులు, నోరు - వీని జాగ్రత :**

పాపకు స్నానముచేయించినవెంటనే, శరీరము తుడుచు నప్పుడు, మెలిపెట్టిన మెత్తటిగుడ్డతో ముక్కురంధ్రములలో నడ్డుకొన్న చీమిడి మెల్లగా తుడువవలెను. చెవులుకూడ పై భాగము పరిశుభ్రముగా తుడిచిన చాలును. రంధ్రములోపలి వరకు తుడునరాదు. చెవినుండి చీముకారుచున్న వైద్యునికి చెప్పవలెను. బిడ్డ పాలు సరిగా త్రాగకపోయిన, నాలుక మీద తెల్లని పాకుడునంటి పొక్కులున్నవేమో చూడ వలెను. అవి కన్నడినచో వైద్యునికి చూపవలెను.

**పాప స్నానము :**



బొమ్మ రి.  
కోరిగానుండు పశ్చిమురో  
బిడ్డకు నీళ్ళుపోయిట  
(పాశ్చాత్య పద్ధతి)

ఇండియాలో వసిపాపలకు స్నానముచేయించుటకుముందు, చెవులలో చమురుపోసి, ఒంటికి చమురుపూసి, మెత్తటిపెసరపిండితో నలుగుబెట్టుదురు. వేడిప్రదేశములలో ఈ పద్ధతి మంచిదే. అప్పుడప్పుడు చెవులలో చమురుపోయుటవలనగూడ నష్టములేదు. ఇండియాలో అనేకప్రాంతములలో చంటిబిడ్డలకు స్నానముచేయించువిధము, పాశ్చాత్యదేశములలో స్నానముచేయించువిధము ఇచట ఫటములలో నూచింపబడినవి.



చిత్రము 7. పశ్యములేకుండగనే పాపకు నీళ్ళుపోయుట (ఇండియాలో సద్దతి)



చిత్రము 7 ఎ. నీటవేసి శుభ్రము చేయుట.

స్నానానంతరము పాపబిళ్ళు చక్కగా తుడువవలెను. తరువాత కొంచెము టాల్కంపొడి (Talcum powder) పైపైన జల్లవలెను. ముఖ్యముగా, చంకలలో, మోచేతి మోకాలినుడుపులలో, మెడక్రింద, పిఱ్ఱలసందున, గజ్జలలో యీ పొడి అద్దవలెను.

**పొడి అద్దినప్పుడు :**

పాపముక్కుదగ్గరగా డబ్బా నుంచి, త్వరత్వరగా పొడి జల్లినట్లైన, పాప యీ పొడిని లోపలికి పీల్చువచ్చును గనుక, పొడి మెత్తటి దూదిపైన జల్లి దానితో పాపకు మెల్లగా వద్ద వలెను.

**పాపను ఎత్తుట :**

చేతులుపట్టుకొని పాపను పైకెత్తరాదు. కుడిచేతిని పాపనడుముక్రింద, ఎడమచేతిని మెడక్రింద నుంచి పాపను జాగ్రత్తగా నెత్తవలెను. అటునిటు త్రిప్పినపుడుకూడ రెక్కలు వట్టి త్రిప్పకూడదు.

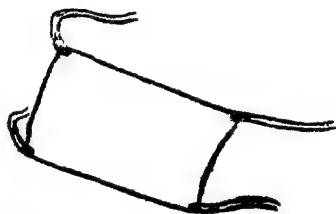
**నెలలుతక్కువశిశువు**

నెలలునిండక పూర్వము జన్మించినబిడ్డలు మామూలు బిడ్డలకంటె పొడవు తక్కువగాను, బరువు తక్కువగాను, అతి బలహీనముగాను నుందురు. వైద్యసహాయము, ప్రత్యేక శ్రద్ధతోగూడిన సంరక్షణ లేకున్న నట్టి శిశువులు జీవించుటయే అరుదు. వారు శీతోష్ణములమార్పు నించుక యేనియు సహించ

లేరు. కొద్దిమార్పులకే ఎక్కువ వేడెక్కుటగాని, చల్లబడుటగాని జరుగును. అందువలన, మితమైన వేడినిచ్చు పొదుగు పెట్టెలో వారిని ఉంచవలెను. విద్యుచ్ఛక్తితో నట్టి పొదుగు పెట్టె నిప్పుడు తయారుచేయుచున్నారు. (Electrical Incubator). అది లేనప్పుడు మామూలు కట్టపెట్టెలోగాని, బుట్టలోగాని చుట్టును గుడ్డలనుపరచి, మధ్యలో శిశువునుంచి, పైమూత కొంచెము ఓరగా తెరచిపెట్టవలెను. శిశువుగదిలో అతివేడి, అతిచల్లన లేకుండ, మితమైనవేడి యుండునట్లు చూడవలెను. శిశువుతోపైలో, వైద్యునిసలహాతో వేడినీటి సంచు లొకప్రక్కగా పెట్టవచ్చును.

ఈ బిడ్డలు పాలుకుడువలేరు. వీరికి మ్రింగుటగూడ తెలియదు. అందువలన వీరికి పాలు మిక్కిలి జాగ్రత్తతో కుడువవలెను. అనుభవముగలదాది తక్కు మిగిలినవారు, వారికి తగినరీతి పాలుకలిపి పట్టలేరు. పావ పాలుకుడువనేర్చునంతవఱకును ఒక మందుగొట్టమునకుచివర, చిన్న రబ్బరుగొట్టమును తగిలించి, దానిద్వారా నీరుగాని, పాలుగాని చుక్కలు చుక్కలుగా శిశువునోటిలో వదలవలెను. అట్లు వదలునప్పుడు, నాలుక అంగిలికిఅడ్డురాకుండునట్లు, నాలుకపైభాగములో ఆ చుక్కలు వేయవలెను. సాధారణముగా రెండుమూడురోజుల వరకు యీ బిడ్డలకు ఆహారమేమియు నీయరు. తరువాత మఱి రెండురోజులవరకు కొంచెముగా చక్కెరనీరు మాత్రము గుడుపుదురు. అటుపైన పాలుగుడుపుదురు.

ఈ శిశువు లతిబలహీనముగ నుండును. అందువలన వారి కెట్టి అంటును సోకరాదు. తల్లి, దాది తక్కు, మూడవ మనిషి శిశువుగదిలోనికి పోరాదు. పాలుపట్టుటకు పూర్వము దాది చేతులు పరిశుభ్రముగ కడుగుకొనవలెను. ముక్కుకు, నోటికి తొడుగు వేసికొనవలెను.



చొప్పు 8.

ముక్కుకు, నోటికి వేసికొను ముసుగు.

# శి శు స ర క్ష ణ

## అధ్యాయము 2

### మా తృ స్త న్య ము

బిడ్డకు మొదటిసంవత్సరము నిండువరకు సహజమైన తల్లిపాలకు మించిన ఆహారము వేరొకటిలేదు. చివరకు కుక్క పిల్లకూడ తన తల్లిపాలతోనే చక్కగా పెరుగును. మాతృ స్తన్యములో పిల్లలపెరుగుదలకు, జీర్ణశక్తికి అనువైన పదార్థములు గలవు. తల్లులందఱకు- ఒకవేళ విద్యాధికులై వేరు వ్యాపకములవల్ల తీరిక తక్కువగాఉన్న తల్లులకుగూడ- తమ బిడ్డలకు స్తన్యమిచ్చి పెంచుట మిక్కిలి సులభసాధ్యమైనపని. పాశ్చాత్యదేశములలో పోతపాలుపట్టు మోజు ఎక్కువగు చున్నప్పటికీ, ఇండియాలోమాత్రం సహజమైన తల్లిపాలిచ్చు పద్ధతి విడువరానిది. ఎందుకనగా, ఇక్కడ సామాన్యగృహములు. ఆ గృహపరిసరములు పరిశుభ్రముగా నుండవు. అదియుగాక, ఇచట ఉష్ణతాప మధికము. ఈ రెండుకారణములవలన క్రిమిరహితమైన పోతపాలు లభించుట యతికష్టము. (కనుకనే, అతిసారవ్యాధి యిచట అంతగా ప్రబలియుండుట) గుమాస్తాలుగా, ఉపాధ్యాయులుగా, కార్మికులుగా పనికి పోవు తల్లులు, లెక్కప్రకారము, ఏవేళకావేళ, తమ పిల్లలకు పాలిచ్చిపోవుటకు తగిన ఏర్పాట్లుచేసికొనవలెను.



స్తన్యమిచ్చుట :

రోజున కెన్నిమార్లు ?  
ఎంతసేపటి కొకమారు ?  
సరియైన విధాన మెద్ది ?

పుట్టిన 12 లేక 24 గంటలకల్లా పాపకు తల్లి స్తన్యమియ్యవచ్చు. ప్రారంభములో, ఒక్కొక్కమారు మూడు లేక నాలుగునిమిషములు చన్నుగుడిపిన తల్లికి, పిల్లకుగూడ వద్దతికొంత అలవాటుగును. నాల్గవరోజుతరువాత, ఒక్కొక్క ప్రక్కన 10 నిమిషముల చొప్పున స్తన్యమియ్యవచ్చు. ఇండియాలో మొదటి రెండురోజులు శిశువుకు చక్కెరనీరుగాని, తేనెగాని గుడుపుదురు. నీరుపట్టుట మంచిదే- అయితే, నీరు చక్కగా మరగబెట్టి క్రిమిరహితము చేయవలెను. తెల్లనీటిలో పరిశుభ్రపరచిన గరిటెతో మెల్లగా గుడుపవలెను.

పాపఆకలినిబట్టి పాలిచ్చుచుండవలెను. పాప ఏడ్చునప్పుడు, ఆకలివల్లనా, పక్కతడియుటవల్లనా, మరి ఏకారణమువల్ల అని పరిశీలించి, ఆకలివల్లనేడ్చుచున్నట్లు ధ్రువపడినచో పాలుపట్టనచ్చును. కొద్దిరోజులలోనే, మూడు లేక నాలుగు గంటల కొకమారు పాలుత్రాగువద్దతికి బిడ్డ అలవాటుపడును. ఈవిధముగా నిద్రపోతూకూడ రాత్రులం దొకమారు పాలుత్రాగవచ్చును. గడియారపులెక్కల కన్నా, పిల్లఆకలినిబట్టి పాలిచ్చుట మంచివద్దతి. సాధారణముగా, రెండుమాసములు నిండువరకునూ రోజుకు 7 మార్లు పాలియ్యవచ్చును; అటు పిమ్మట 6 మార్లీయ్యవచ్చును. అంతకన్నమించి యిచ్చినచో,

తల్లికి విశ్రాంతియుండదు. బిడ్డ జీర్ణశక్తికి మించిన పరిశ్రమ యగును.

పాపకు పాలిచ్చుటకుముందు తల్లి చేతులు కడుగు కొనవలెను. చక్కగా, సుఖముగా కుర్చీలో ఆనుకొని కూర్చుండవలెను. బొమ్మలోచూపినట్టు, ప్రేళ్ళతో రొమ్మును పైకిలాగి యుంచవలెను. లేకున్న రొమ్ము బిడ్డముక్కుకు అడ్డ మగును. రొమ్ముకొనమాత్రమేగాక, నల్లటిభాగమంతయు బిడ్డ నోటగరచిన, పాలుత్రాగుట సులభము.

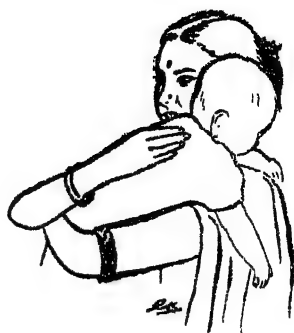


బొమ్మ ౧.

శిశువుకు పాలిచ్చువిధము.

పాలుత్రాగినపిదపకూడ బిడ్డలు ఒక్కొక్కప్పుడు రొమ్మువిడువరు. అప్పుడు తల్లి దళాలున రొమ్ము లాగుకొనిన,

చనుమొన నొప్పిపెట్టవచ్చు. అందువలన, బిడ్డయొక్క దవడలు మెల్లగా నొక్కి రొమ్మును బయటకు తీసుకొనవలెను. పాలుత్రాగుతూ త్రాగుతూ పసిపిల్లలు నిద్రపోవుదురు. పాలుత్రాగుట పూర్తికానిచో, బుగ్గమీద మెల్లగా చిటుకువేసిగాని, అరికాలిలో మెల్లగా చిటుకువేసిగాని, రొమ్మును మెల్లగా కదిలించిగాని, పిల్లకు మెలకువ తెప్పించినచో, నది మెల్లగా తిరిగి పాలుత్రాగనారంభించును. ఒకప్రక్కనుండి యింకొక ప్రక్కకు మార్చుటకుముందు పాలుత్రాగుట పూర్తియైన పిదప శిశువు తేన్నునట్లుచేయవలెను. త్వరత్వరగా పాలు పీల్చి గుటకవేయుపిల్లలు ఇంక నెక్కువమార్లు తేన్నునట్లు చూడవలెను. 10, 11 బొమ్మలలో పాపకు తేన్నురప్పించు విధము చూపబడినది.



బొమ్మ 10

పాలుత్రాగిన తరువాత శిశువును తల్లి భుజముపైన ఆన్ని. పీపు మెల్లగా కట్టినచో, మ్రింగిన గాల్చి తేన్ను ద్వారా పైకి వచ్చును.



బొమ్మ 11

ఈ విధముగాకూడ శిశువు మ్రింగిన గాల్చి వెలువలికి వచ్చును.



బొమ్మ 12  
వెనుకకు మణిగిన  
చనుమొనను బోలె  
చనుకొడుగుచే  
నవరించుట.

## పాలిండ్ల పరిశుభ్రత :

నెలలు నిండినకొలది, పాలిండ్లు పెద్దవై భారమగును. ఈ బరువు తెలియకుండుటకు సరియైన తొడుగులు ధరించవచ్చును. అయిన నట్టితొడుగులు బిగువుగా నుండరాదు. చను మొనలను నొక్కి అణచకూడదు. గర్భిణీస్త్రీలు 9 వ నెల ప్రారంభమునుండి, ప్రతిదినము శ్రద్ధతో చను మొనలను పరిశుభ్రము చేయుచుండవలెను. చను మొనలు పెడల్పుగాను, పెనుకకు మణిగియు యున్నయెడల, ప్రతిదినము కొద్దిగా చమురుపూసి, కొంచము గేపు మర్దనచేసి వాటిని సాగదీయుచుండవలెను. లేనిచో బోలెన రొమ్ముకవచమును ధరించవలెను.

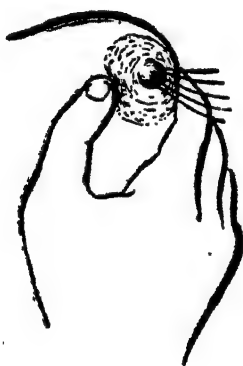
బాలింతలకు పాలువడినప్పుడు పాల భారమువలన రొమ్ములు నొప్పిగా నుండును. శిశువు పాలుత్రాగు కొలదియయిన నొప్పి తగ్గును. ఒక్కొక్కమారు పాలు రొమ్మునందు నిలవయుండి, గడ్డకట్టి, మిక్కిలి బాధపెట్టెను. రొమ్ములపైన మంచురంచి నుంచుటవలన యీ బాధ

కొంతతగ్గును. పాలు గడ్డకట్టినకారణముగా పాపకు పాలిచ్చుట తప్పించరాదు. ఇది అప్పుడే సద్దుకుపోవును. చనుమొనలు పగిలి పుండ్లైనచో, పుండు మానునంతవరకు రొమ్ముకవచము వేసికొనవచ్చును. ప్రతిమారు పాలిచ్చిన పిదప, పాలిచ్చుటకు పూర్వము గూడ, యీ కవచమును మరుగునీటిలో కొన్ని నిమిషములుంచి క్రిమిరహితముగావించుట మరువరాదు. తొడుగు వేసికొనినప్పుడు పాప పాలుగుడువలేకున్న, చేతితో గాని, రొమ్ముగొట్టముతోగాని పాలు పిండి, వేలుబుడ్డిలో పోసి పాపకు పట్టవలెను.



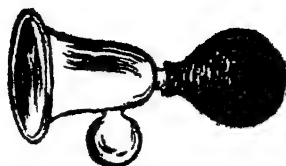
చొప్పు 13 ఎ.

పాలిండ్లనుండి పాలు పిండుట కూడనివిధము. చనుకొవలను మాత్రము పిండుట.



చొప్పు 13 బి.

సరియైనవిధము. రొమ్ముపై నల్లటి బాగముపై వ్రేళ్ళనుంచి కొనలను మాత్రమే గాక, పూర్తి రొమ్మును పిండుట.



చిత్రము 14.

రొమ్మగొట్టము (Breast pump)  
సహాయముతో గూడ చనుపాలు తీయవచ్చును.

తల్లి పాలు బిడ్డకు సరిపోకపోయిన :

పిల్లలకు తమపాలు సరిపోవుటలేదని యనుమానము కలిగినప్పుడు తల్లులు పోతపాలువట్టుట ప్రారంభింతురు. బాలిం తకు ప్రసవించిన రెండుమూడువారములలో కొంచము పాలు తగ్గవచ్చును. అయిననూ, లెక్కప్రకారము, రోజుకు 7 మార్లు చన్నుగుడుపుచున్నచో, పాలు యథాప్రకారము పడు చుండును. అందువలన, పాలు సరిపోవుటలేదని సందేహము కలిగినప్పుడు, పాలిచ్చుట తగ్గింపక, లెక్కప్రకారము చన్ను గుడుపుచు, ఆపైన కావలెనన్న, ఒకటి రెండవ్రున్నులు నీరు కలిపిన ఆవుపాలు, రోజుకు ఒకటి రెండుమార్లు చన్నుగుడిపిన వెంటనే పట్టుచుండవచ్చును. ఇట్లు విడువక, క్రమముతప్పక పాలిచ్చుచున్న, తిరిగి కొన్నివారములకు పాలు అధికముగా పడుట ప్రారంభించును.

బలహీనమైనపిల్లలు మొదటిరోజులలో పూర్తిగా

పాలుత్రాగలేదు. అప్పుడు రొమ్మునందు పాలు నిలువ  
యున్నచో, పోనుపోను పాలువడుట తగ్గిపోవును. పాలిచ్చిన  
వెంటనే, రొమ్మునొక్కిన పాలధార కనపడినచో, పడినన్ని  
పాలు పాప త్రాగలేదని అర్థము. అప్పుడు చేతితోగాని,  
రొమ్ముగొట్టముతోగాని, మిగిలియున్న పాలన్నియు పిండివేయ  
వలెను. ఇట్లుచేయుటవలన, తిరిగి యథావ్రకారముగా పాలు  
పడి రొమ్మునిండుచుండును.

తనపాలు బిడ్డకు సరిపోవును అను గట్టినమ్మకము తల్లికి  
ఉండవలెను. విసుగుదల, చింత, నిద్రలేమి, బాలింతలోనే  
యింటిచాకిరీ- యీ కారణములవలన పాలు తగ్గిపోవును.

పాలు సరిపోయి క్రమముగా పెరిగెడిబిడ్డ, మొదటి  
మూడునెలలలో రోజున కొక ఔన్ను చొప్పున బరువెక్కు  
వలెను. తరువాత మూడునెలలలో రోజునకు ౩ ఔన్ను లేక  
౪ ఔన్ను చొప్పున బరువెక్కును. ఇట్లు పెరగక, పాలు  
త్రాగినరెండుగంటలకల్లా బిడ్డ ఏడ్చుప్రారంభించుచున్న, పాలు  
సరిపోవుటలేదని సందేహింపవచ్చు. అది యీ క్రింద వివరిం  
చినవిధముగా ఋజువుచేసికొనవచ్చు. ఒకరోజున, పావను,  
పాలిచ్చుటకుపూర్వము, పాలిచ్చినయనంతరము వ్రతిమారు  
బరువు తూచవలెను. ఒక్కొక్కమారు, పాలిచ్చుటకు  
పూర్వము, ఏ దుస్తులతో, ఏ మైనపుగుడ్డతో పావను తూచి  
తిమో, పాలిచ్చినయనంతరముకూడ నవేదుస్తులతో, నదే  
మైనపుగుడ్డతో తిరిగి తూచవలెను. పాలుత్రాగునప్పుడు  
మధ్యలో పాప మలమూత్రవిసర్జనచేసినప్పటికినీ, ఆ దుస్తులు  
మార్చకుండ, అట్లే తూచవలెను. ఈ తూకములవలన, బిడ్డ

ఎన్ని ఔన్నులపాలు త్రాగినదియు తెలియును. ఇదేమాదిరిగా, 24 గంటలలో బిడ్డకు ఎన్నిమార్లు పాలిత్తుమో అన్ని మార్లు తూచి, ఒక్కొక్కమారు త్రాగినపాలు లెక్కవేయవలెను. ఈవిధముగా 24 గంటలకాలములో బిడ్డ త్రాగిన మొత్తము పాల బరువు తెలియును. ఈ త్రాగినపాలు, బిడ్డ యొక్క బరువుకు సరాసరికట్టిన, ఒకపానుకు  $2\frac{1}{2}$  ఔన్నులపాల చొప్పున సుమారుగా లెక్కరావలెను. ఈ లెక్క బిడ్డకు 6 మాసములు నిండునంతవరకును వర్తించును. త్రాగినపాలు యీ లెక్కకు తగ్గినచో, బిడ్డకు పాలు చాలుటలేదని గ్రహింపవలెను.

అట్లని వెంటనే తల్లి పాలిచ్చుట తగ్గించి, పోతపాలు ప్రారంభింపకూడదు. రోజున కొకటి రెండుమార్లు, స్తన్యమిచ్చినయనంతరము, కొద్దిగా, ఒకటి రెండవున్నులు నీరుగలిపిన ఆవుపాలుగాని, పిండిపాలుగాని పట్టవచ్చును. అయితే, లెక్కప్రకారము స్తన్యమిచ్చుట విడువకూడదు. ఓర్పుతో నిట్లు కొంతకాలము శ్రమపడినచో, తిరిగి పాపకు మునుపటివలె తల్లిపాలతోనే కడుపునిండవచ్చును. ఇట్లు శ్రమపడినప్పటికిని, పాలు క్షీణించి, శిశువుకు అర్థకడుపుకూడ నిండనివత్తుములో, పోతపాలు ప్రారంభింపవలెను.

**బాలింతల ఆహారము - ఆరోగ్యసంరక్షణ :**

ప్రతితల్లియు బిడ్డయొక్క జీవమును గూర్చి శ్రద్ధతీసుకొనుటలో తన ఆహారము, తన ఆరోగ్యములనుగూర్చి విస్మరించును. ఇట్టి మాతృప్రేమ మానవసహజము. అయితే,



శ్రీ శు

ముందు తల్లికడుపు నిండిననే బిడ్డకడుపుకూడ నిండునన్న యథార్థమును ప్రతితల్లియు గుర్తుంచుకొనవలెను. అందువలన బాలింతలు పుష్టికరమైన ఆహారము తీసికొనవలెను. పాలు, పెరుగు లేక మజ్జిగ, పాలతోచేసిన యితరపదార్థములు ఎక్కువగా భుజింపవలెను. పాలవలన ఒప్పుపెరిగినచో, వెన్నతీసిన పాలు త్రాగవలెను. పండ్లు, కాయగూరలు, వచ్చటి ఆకుకూరలు ఎక్కువగా పుచ్చుకొనవలెను. పాలు ఎక్కువగా కొనలేని శాఖాహారులైన బాలింతలు పప్పుపదార్థము లెక్కువగా భుజింపవలెను. వేయించిన సెనగలు, వేరు సెనగలు, ఉడికించిన వేరుసెనగలు తగుమాత్రముగా, జీర్ణ శక్తివనుసరించి తీసికొనవలెను. ఇండియాలో, బాలింతలు పప్పుదినుసు లెక్కువగా భుజింపరాదని ఒక వెట్టిసమ్మకము కలదు. ఈ సమ్మకము ఆధారములేనిది. మాంసాహారులైన బాలింతలు రోజునకు ఒకగుడ్డు తినవలెను. ఒక భోజనములో నైనా మంచి లేత మేకమాంసముగాని, కోడిమాంసముగాని తృప్తిగా భుజింపవలెను. అప్పుడప్పుడు చేపలు, మేకకార్ణము తినవలెను. బజారురొట్టలో తెల్లరొట్టకన్న పొట్టురొట్టతెనుట మంచిది. పచ్చిబియ్యముకన్న ఉప్పుడుబియ్యము శ్రేష్ఠము.

బాలింతలు ద్రవపదార్థముల నెక్కువగా సేవించవలెను. పాలు, నీరు గాక, తేనీరు, మాంసము లేక కాయగూరలు ఉడికించి వోడ్చిన రసము, పండ్లరసము మున్నగునవి త్రాగవచ్చును. బొమ్మడాయలు, చిన్నపరిగెలు, మెత్తళ్లు, పోసరెక్కలు, వెల్లుల్లి, నానపెట్టిన పత్తిగింజలు రుబ్బి తీసిన పాలు, మొదలైన వన్నవిండితో చేసిన పదార్థములు భుజించినచో

బాలింతలకు పాలు ఎక్కువగా నుండునని నమ్మకము. ఇందు కొంత యథార్థము లేకపోలేదు. ఇండియాలో, బాలింతలకు చాలా పథ్యముగా భోజనము పెట్టుచుందురు. పథ్యము చేయకున్న, పావకు పనికిరానిపదార్థములు తల్లిపాలలో జేరునని ఒక అపోహ. తల్లి తీసుకొను మందులసారము కొంత పాలకు పట్టవచ్చు. భుజించు పదార్థములయొక్క గుణప్రభావములు కూడ అదునుగా పాలలో కనపట్టవచ్చు. అయితే, సాధారణముగా మన మపోహపడునట్లు పిల్లల అతిసారము, వాంతులు, తల్లుల అపథ్యకారణముగా కలుగవు. అట్టి అపోహవలన, దక్షిణాదిని పండ్లరసముగాని, అరటిపండ్లుగాని బాలింతల కీయరు. వెల్లులి, మసాలా మిక్కుటముగా భుజింపనిత్తురు. ఆధునిక విజ్ఞానము ప్రకారము, బాలింతలు, త్వరగా జీర్ణమగునట్లు ఉడికించిన పదార్థములు, పీచు ఎక్కువలేని లేతకాయగూరలు, విటమిను లెక్కువగా నుండు పండ్లు, కూరలు, పాలు, పాలతో తయారుచేసిన వంటకములు, తగుమాత్రము పప్పుపదార్థములు భుజించుట మంచిదిగా భావింపబడుచున్నది.

**మాతృస్తన్యమును మాన్పించుట - స్తన్యమిచ్చుచు యితర ఆహారపదార్థముల నలవాటుచేయుట :**

ఇండియాలోనూ, యితర పరిసర దేశములలోనూ, బిడ్డకు 12 నెలలు నిండినయనంతరముకూడ తల్లిస్తన్యము గుడువబెట్టుట కద్దు. ఇందుకు కారణము కొంతవరకు దేశాచారమైననూ, ఎక్కువభాగము పోతపాలు, యితర ఆహారపదార్థములు కొని పట్టలేని ఆర్థికనైరాశ్యమేయని చెప్పవలెను.

పాశ్చాత్య దేశములలో 9 నెలలు నిండునప్పటికి తల్లిపాలిచ్చుట పూర్తిగా నిలిపివేయుదురు. 6 మాసములనుండియే పోత పాలు ప్రారంభముచేసి, 9 నెలలు నిండునప్పటికి, పూర్తిగా పోతపాలే పోయుచుందురు. ఇండియాలో, కండపుష్టినిచ్చేడి ఆవుపాలు, పాలతోతయారైన పదార్థములు సులభముగా నందరకూ నందుబాటులో నుండవు. వరి, యితరధాన్యములలో మాంసకృత్తు లంతగా నుండవు. అందువలన పిల్లలు జీవించి ఆరోగ్యముగనుండవలెనన్న, ఎక్కువకాలము మాతృ స్తన్యమిచ్చుట తప్పనిసరి. అయినప్పటికిని, 6 మాసములు గడచినబిడ్డ కేవలము తల్లిపాలపైన నాధారపడిన సరిగా పెరగ లేదు. కావున తల్లిపాలకుతోడు వేరు ఆహారమిచ్చుట అవసరము.

యూరప్, అమెరికా దేశములలో ఇప్పుడు బిడ్డకు మూడు నెలలు నిండినప్పటినుండియు, మెత్తని జావవంటిపదార్థములు భుజింపనిచ్చుచున్నారు. తల్లిపాలలో లోపించిన విటమినులు, లోహపదార్థములు యీవిధముగా బిడ్డకు లభించును. ఇందువలన బిడ్డకు బలముపట్టుటయేగాక, క్రొత్తపదార్థముల రుచులు అభ్యాసమగును. ఎక్కువకాలము తల్లిపాలనే త్రాగుచున్న బిడ్డ వేరు పాలను నోటబెట్టదు. ఇంక ఎట్టిపదార్థము అతనికి రుచింపదు. అందువలన, మొదటినుండి వేరు వేరు పదార్థములు రుచిచూపించి, భుజింపజేయుట చాల అవసరము.

ఉష్ణదేశములలో పరిశుభ్రత తక్కువగుటచే, శిశువున కిచ్చు ఆహారము రోగక్రిములచే సులభముగా పంకిలమగు

నవకాశములు హెచ్చుగానుండును. ఈ దేశములలో పసిపిల్లలెందరో అతిసారవ్యాధిచే మృతులగుట కిదియే కారణము. ఇంత ప్రమాదకరమైన న్యాధి వ్యాప్తి నరికట్టునిమిత్తము, బిడ్డకు ఆరుమాసములు నిండువరకూ, చివరకు నీయవంకాయ (టూమాటో) రసము, పండ్లరసముకూడ నీయక, కేసలము మాత్రమే స్వస్థముతో పెంచుటయే యుత్తమము. ఇండియాలోనూ, పరిశరదేశములలోనూ కూడ, పసిపిల్లల సంజవ్యాధి ప్రబలియున్న కొన్ని ప్రదేశములలోదక్క, మిగతాప్రాంతములలో, బిడ్డకు పైఆహారములీయక, కేసలము తల్లిపాలతో పెంచినప్పటికినీ లోటుండదు. అట్లుపెంచుటవలన బిడ్డలకు విటమినుల లోపముగాని, క్రమవద్ధతిలో బరువు హెచ్చుకొనుటగాని జరుగదు. 6 మాసములు దాటినతరువాత, బిడ్డలకు తల్లిపాలకుతోడు, తప్పనిసరిగా, పైఆహారము లీయవలెను. మంచి పుష్టికరమైనపాలు, బిడ్డకుసరిపోవునన్ని పడుటకుగాను, తల్లి విటమినులతో, లోహపదార్థములతో గూడిన, పుష్టికరమైన ఆహారమును తీసికొనుట ముఖ్యము. పాలు తక్కువై పిల్ల నీరసించుచున్నవక్షములో, పోతపాలు తప్పనిసరిగా నీయవలెను.

6 మాసములు నిండినబిడ్డకు, పోతపాలు, మెత్తగా జావవలెచేసిన ఆహారపదార్థములు ఈయవలెను. తల్లి పరిశుభ్రమైన అలవాట్లుకలదైనచో, బిడ్డకు రెండుమాసములు నిండునప్పటినుండి, దినమునకు ఒకగరిటె మార్క్-లివర్ ఆయిల్ ఈయనారంభించి, మూడుమాసములునిండునప్పటికి దినమునకు రెండు గరిటెలచొప్పున యీయవచ్చును. ఒక సి -

విటమిన్ మాత్రకూడ నీటిలో కలిపి వేయవచ్చును. ఈగలు మొదలైన కీటకములు లేక, పరిశుభ్రముగానుండు నిండ్లలో, బిడ్డకు పిండిగంజి, కూరలు, పండ్లు, లేత నెలలనుండియే యిచ్చుట ప్రారంభించవచ్చును. బిడ్డపాలబుడ్డి, ఆహార పాత్రలు, గరిటెలు, ముందు అధ్యాయములో వివరించినట్లు పరిశుభ్రపఱచుట విస్మరింపరానివిషయము. అట్లు బిడ్డలకు యీయవచ్చునన్న అదనపు ఆహారవివరములు కడపటి అధ్యాయములో సూచింపబడినవి.

బిడ్డకు ఒకటి లేక ఒకటిన్నర సంవత్సరమగువరకు మాత్ర స్తన్యమిచ్చుటలో తప్ప లేదుగాని, 6 మాసములు నిండినప్పటి నుండి అదనపు ఆహారమునిచ్చుటలో అశ్రద్ధచూపరాదు. పిండి, గంజి, మెత్తగా ఉడికించిన అన్నము పెట్టుట మంచిది. ఇండియాలో ఎక్కువమందిపిల్లలు రక్తహీనతతో బాధపడుదురు. బిడ్డ ఆహారములో లోహపదార్థములు, ముఖ్యముగా, ఇనుము లోపించుటవలన రక్తహీనత గలుగును. ఇనుము కలిసిన ద్రావకము కొన్ని చుక్కలు బిడ్డయొక్క ఆహారముతో జేర్చి పట్టిన, రక్తపుష్టిగలుగును. తల్లిపాలు చాలనవ్వడు (ఆకలి సర్దుకొనుటకుగాను) కాఫీగాని, తేనీరుగాని పట్టుట చాలా దురభ్యాసము.

# శీ శు న ర క్ష ణ

## అధ్యాయము 3

### పో త పా లు

తల్లిదగ్గర పాలు పూర్తిగా లేకపోవుటవలనగాని, తల్లి దీర్ఘవ్యాధిపీడితయగుటవలనగాని, ఒక్కొక్క బిడ్డను పూర్తిగా పోతపాలతో పెంచవలసివచ్చును. అట్టివరిస్థితిలో దిగువ వివరించిన వరుసక్రమములో ఇండియాలో లభించు వివిధరకములైన పాలలో నొకదానిని ఎన్నుకొనవలెను.

1. తగుమాత్రము నీరుకలిపిన ఆవుపాలు.
2. తగుమాత్రము నీరుకలిపిన బట్టెపాలు.
3. లభించినచో మేకపాలు.
4. చక్కెఱ కలిపిగాని, లేకగాని, గట్టిపరచిన ఆవుపాలు—  
లిబ్బీ - (Libby)—లేక కార్నేషన్ (Carnation)  
మార్కు డబ్బాలు.
5. అచ్చమైన ఆవుపాలపాడిలో చక్కెఱ కలిపినవి—  
అనగా కవ్ అండ్ గేట్, గ్లాగ్స్, డ్యూమెక్స్  
(Cow & Gate, Glaxo, Dumer) వంటివి - ప్రస్తుతిము  
ఇండియాలో తయారుచేయుచున్న బట్టెపాలపాడి -  
అముల్ మార్కు (Amul Brand).

ప్రస్తుతకాలములో ఇండియాలో పిల్లల పోషణవిషయములో పాశ్చాత్య అనుకరణ కనపడుచున్నది. విద్యాధికులైన స్త్రీలు ముఖ్యముగా పాశ్చాత్య పద్ధతుల ననుసరించుచున్నారు. బస్తీలు పెరిగి, జనసముదాయము బస్తీలలో నివాసమేర్పరచుకొనుచున్నారు. అందువలన రానురాను పరిశుభ్రమైన, కత్తిలేని పశువుపాలు కరవగుచున్నవి. దీనికితోడు పెద్దలలో కాఫీ, తేనీర్లు సేవించు నభ్యాసము పెరుగుచున్నది. ఇన్ని కారణములవల్ల బిడ్డలకు డబ్బాపాలుతక్కు వేరుగతి లేకున్నది. ధనాభావమువల్ల కొంతమంది, చౌకయన్న కారణముతో డబ్బాదిని కాఫీ, ఉత్తరాదిని తేనీరు చంటిబిడ్డలకు పట్టుట కూడ కలదు.

ఇండియాలో స్త్రీలకు, పిల్లల పోషణవిషయములో, అందరికీ ఒకేఒక సలహానిచ్చుటకు వీలుపడదు. ఆర్థికపరిస్థితులు, ప్రాంతీయవిభేదాలవలన, అందఱకూ ఒకపద్ధతి అనువర్తింపదు. ఏలననగా:

(1) ఎంతోమంది బీదకుటుంబీకులకు ఈరోజులలో, అచ్చమైన ఆవుపాలుగాని, బ్రెజ్జెపాలుగాని దుర్లభముగా నున్నవి. అందువలన వేరుమార్గము లాలోచించవలెను.

(2) ఈ విషయాలలో సాంప్రదాయములు అన్ని ప్రాంతాలలోనూ, అన్నివర్గాలలోనూ ఒకేవిధముగానుండవు. ఉదాహరణకు: కొందఱు తల్లులు తమబిడ్డలకు సంవత్సరము పూర్తియగునంతవరకు ఘనపదార్థమన్నది స్పర్శకుకూడ రానీయరు. ఈ అలవాటు పొరపాటు గనుక మార్పుచేయవలసివది.

(3) పోతపాలవిషయము సలహానిచ్చునప్పుడు, ఇంటి అలవాట్లు, పరిశుభ్రత, పరిసరముల పరిశుభ్రత మున్నగునవి గుర్తుంచుకుని, క్రిమికీటకాదులవలన బిడ్డయొక్క ఆహారము మలినపడి వ్యాధికారణముగానట్టి సమయోచితమైన పద్ధతులను నూచింపవలెను.

## ఏ పాలు ?

**ఆవుపాలు :**

అచ్చమైన ఆవుపాలు దొరికినచో, నివి డబ్బాపాల కన్న చౌక. ఆవుపాలు మరిగించి బిడ్డకు పట్టవలెను. మరిగించుటవలన అందు వ్యాధిక్రిములేమైననున్న చనిపోవును. అందలి మాంసకృత్తు పావబాజ్జలో సులభముగా జీర్ణమగును. కొన్ని ఇంగ్లీషుఆవులు, నెల్లూరుఆవులపాలలో వెన్న ఎక్కువగ నుండుటచే జీర్ణమగుట కష్టము.

**బట్టెపాలు :**

బట్టెపాలలో ఆవుపాలకు రెట్టింపువెన్న యుండుటచే చాలమంది పసిపిల్లలు దీనిని హరించుకొనలేరు. కొంతమంది పిల్లలు యీ పాలను సులభముగా జీర్ణముచేసికొనవచ్చు. కాని యిందలి వెన్న కొంతైనా తీసివేయుట మంచిది. ఫిల్టీ, బొంబాయి, ఆంధ్రదేశములో కొన్నిచోట్ల, ఆవుపాలు దొరకనికారణమున ఎనుముపాలే పట్టవలసివచ్చును. ఫిల్టీ, బొంబాయిలలో వచ్చివెన్న తీసి, పాల నమ్ముచుందురు. పరి



శుభ్రమైనతావునుండి అట్టి పాలు కొనవచ్చును. ఎనుము పాలలో వెన్న తీసిన పాలపొడి, నీరు కలుపుటవలన, అందలి వెన్న మోతాదు కొంత తగ్గును. సాధారణముగా ఎనుము పాలలో నీరు ఎక్కువగా కలిపి బిడ్డలకుపట్టుట పరిపాటి.

ఇతరజంతువుల పాలు :

మేకపాలు చౌకగా లభించిన బిడ్డలకు పట్టవచ్చును. ఆహారవిలువలో మేకపాలు ఆవుపాలకు తీసిపోవు. దొరికి నప్పుడు గాడిదపాలుకూడ బిడ్డలకు పట్టవచ్చును.

పొడిపాలు :

పాలపొడి పరిశుభ్రముగా నుండుటయేగాక, భద్ర పరచుట, పాలుతయారుచేయుట చాలా సులభము. అనేక రకముల పాలపొడులు బజారులో విక్రయించుచున్నారు. వానిని యీ క్రింద చెప్పినవిధముగా విభజించవచ్చును.

1. అచ్చమైన ఆవుపాలు నీరుతీసి ఎండపెట్టిన పొడి :

ఒక వేళ ఉష్ణపాంతములలో జీర్ణమగునట్లు, కొద్దిగా వెన్నతీసినను, అదియొక లెక్కలోనిదికాదు. గ్లాకోస్ (Glaxo), ఆస్టర్మిల్క్ (Ostermilk), కవ్ అండ్ గేట్ (Cow and Gate Red Lable) ఎట్టమార్కు, డ్యూమెక్స్ (Dumex), అముల్ మార్కు (Amul Brand) మున్నగునవి పైకొవకు తెలిసినవి. వీనిలో నేదైనను పావకు వాడవచ్చును. డబ్బాపైన వ్రాసియున్న కొలతప్రకారము పాలు కలుప వలెను. లెక్కకు తగ్గించి, పొడి తక్కువచేసి, పావకు అరగ

దేమోనను భయమువలన, పాలు వల్చుగాకలిపి వట్టు దురభ్యాసము ఇండియాలో చాలాయొండ్లలో ప్రబలియున్నది. అందువలన బిడ్డలు ఏపుగా ఎదుగరు. పాలపొడి పాపకు సరిగా జీర్ణముకానందున మలబద్ధము కలుగునని సందేహించుట తప్ప. మలబద్ధము అజీర్ణమువలన కలుగదు. వేరుకారణముల వలన కలుగుచుండును.

## 2. కొద్దిగా వెన్నతీసి పొడిచేసిన పాలు :

ఊదామార్కు- కవ్ అండ్ గేట్ ఈ కోవకుజెందిన పిండిపాలు. ఇది సులభముగా జీర్ణమగు నాహారము. నెల, రెండు నెలలలోపు పసికందుకు అవసరమైన నీపాలువట్టవచ్చును. బిడ్డలు అతిసారవ్యాధితో బాధపడునప్పుడు, విరేచనములు తగ్గి కోలుకొనుచున్నప్పుడు ఈ పాలు వాడిమని వైద్యుడు సలహాచెప్పును. అయితే, ఎల్లప్పుడూ ఇవేపాలు వాడుటచే బిడ్డ నీరసించును. దాదాపు సగమువెన్న తీసి వేయుటవలన, బిడ్డ ఏపుగా ఎదుగుటకు ఇందులో తగిన సత్తువ లేదు.

పాలనుండి వచ్చి వెన్నతీయుటకు ప్రత్యేకమైన కవ్వములున్నవి. వెన్న వేరుచేయు మరియొకవిధము అనుబంధములో నూచింపబడినది.

## 3. వెన్న పూర్తిగాతీసిన పాలు :

ఇది నీలువేసిన డబ్బాలలోను, పొట్లములుగాను, విడిగాను కూడ లభించును. అయితే, యిది ఊదామార్కు

కవ్ అండ్ గేట్ పాలపొడికన్నను సత్తువ తక్కువైన ఆహారము. ప్రత్యేకపరిస్థితులలో దక్క, ఎల్లప్పుడూ దీనిని పాపకు వాడినచో, ఏపుగా ఎడగక నీరసించును.

#### 4. తగుమాత్రము వెన్నతీసిన బజ్జెపాలు :

బజ్జెపాలలో తగుమాత్రము వెన్న తీసినచో జీర్ణమగుటలో, ఆహారపువిలువలలో ఆవుపాలతో సమానమగును. అట్లు వెన్నతీసిన బజ్జెపాలపొడి యివ్వడు లభ్యమగుచున్నది.

#### 5. మాంసకృత్తులు కొద్దిగా వేరుచేసి చక్కెర కలిపిన ఆవుపాలు :

ఆవుపాలనుండి తగుమాత్రము మాంసకృత్తులను వేరు చేసి, చక్కెరకలిపినచో, నవి తల్లిపాలతో సమానమగును. లాక్టోజన్ (Lactogen), సిమిలాక్ (Similac) యిట్లు తయారుచేసిన పాలపొడులు. ఒక్కొక్కమారు పాపలకీ పాలు పట్టమని వైద్యులు సలహాచెప్పుచుందురు. ఈ పాలను పట్టటవలన, తల్లిపాలతో సమానమైనపాలు పోయుచుంటిమను తృప్తి దక్క, వేటునిధమైన ప్రత్యేకలాభములెవ్వియు, మన మూహించినంతగా కానరావు.

#### చిక్కగాచేసిన ఆవుపాలు : (Liquid condensed milk)

ఇట్టి ఆవుపాలు రెండువిధములు—చప్పటివి, తీపికలిపినవి.

#### 1. చప్పటిపాలు :

ఆవుపాలు చిక్కగా మరగకాచి, డబ్బాలలోపోసి నీలుచేయుదురు. అమెరికా, కెనడాదేశములలో, పోతపాల

పిల్లలకు, 100 కి 90 మందికి యీ పాలనే ఉపయోగింతురు. ఇందులో ఎంతనీరు, ఎంతచక్కెఱ కలుపవలసినది డబ్బా మీద ముద్రితమైయుండును. అయితే, యిందు ప్రధానాంశ మేమనిన—ఏనాడు మూతతీసినడబ్బా, ఆ నాడే పూర్తిచేయ వలెను. అంతకుపైబడిన, మంచుపెట్టె (ఫ్రిజిడరీ)లో భద్ర పరచి, మరునాడుపయోగించవచ్చును. ఇండియాలో మంచు పెట్టెలున్నగృహములం దీ పాలడబ్బాలు వాడవచ్చు. లేక మిగిలినపాలు పైఖిర్చులకు వాడి, ఏనాటికానాడు డబ్బాపాలు పూర్తిచేయగలఇండ్లలోకూడ నిది వాడవచ్చు.

## 2. తియ్యటిపాలు :

ఈ పాలు ఇండియాలో ఎక్కువ వాడుకలోనున్నవి. చప్పటిపాలవలె గాక, యీ పాలు డబ్బామూతతీసినపిదప, కొన్నిరోజులు ఉపయోగింపవచ్చును. ఉష్ణప్రదేశములోకూడ మంచుపెట్టె అవసరములేకనే, యీ పాలు పెక్కుదినములు చెడకుండ నుంచవచ్చును. ఇందులో ఎక్కువగా చక్కెఱ కలుపుటవలన నివి త్వరగా చెడవు. ఇవి తియ్యగానుండుట వలన పిల్లలు యిష్టముగా త్రాగుదురు. ఇందలి చక్కెఱకారణముగా పిల్లలు బొద్దుగా నుందురు. అయితే ఇది నిజమైన కండపుష్టిగల బలుపుకాదని తల్లులు గ్రహించలేక, మురిసి పోవుచు, తమపిల్లల కీ పాలు పట్టుటవలన మేలుకలుగుచున్న దని విశ్వసింతురు.

ఈ పాలవలన మరికొన్ని సప్తములుకూడ నున్నవి. ఒక తేయాకుగరిటె (టీ స్పూను) పాలలో ఒకబొన్నునీరు కలు

పుట సరియైనకొలత. ఇండియాలో బీదతల్లులు యీ కొలత ప్రకారము పాలుకలిపి తమపిల్లలకువట్టి భరించలేరు. మరి కొంత నీరు కలిపినను అందలి తీపివలన పిల్లలు త్రాగుదురు గనుక, సామాన్యసంసారులు ఈ పాలు చాలా వల్చుగా కలిపి పిల్లలకువట్టుచుందురు. అందువలన పిల్లలు పెరుగుటకు కావలసిన మాంసకృత్తు తగినంత వారికి జేరదు. విటమినులకొరత వలన ఎముక బలముగా పెరుగక సన్నగిలును. వక్షిదోషమని యనవారు భావించు రికెట్సు (Rickets) వ్యాధి సంక్రమించును. ఎ-విటమిను లోపించుటవలన కండ్లు బలహీనమగును.

ఇతరవిధములైన పాలెవ్వియు లభింపనిపరిస్థితిలో యీ పాలు ఉపయోగింపవచ్చును. ప్రయాణములలోకూడ, అసలు పాలకన్న యీడబ్బాపాలుపయోగించుట సులభము. అయితే లెక్కకుమించి నీరుగలిపి, వల్చుగా వట్టుటవలన లాభములేదు గాని నష్ట మెక్కువ.

### పాలమజ్జిగ :

పిల్లలు అతిసారము, రక్తగ్రహణివంటి జబ్బులతో బాధపడునప్పుడు, ఈ అంటువ్యాధులవలన జీర్ణకోశము బలహీనమై పిల్లలు పూర్తిగా కోలుకొననప్పుడు, పాలకుబడులుగా పిల్లలకు మజ్జిగవట్టుట మంచిది. ఇందుకు ఆవుపాల నుండి తయారుచేసిన మజ్జిగపొడు లుండును. ఇవి దొరకనప్పుడు, ఇంట్లో చిక్కగాచిలికిన చప్పటిమజ్జిగ వట్టవచ్చును. మజ్జిగవట్టుటవలన పిల్లలకుజలుబుచేయుననుట ఉత్తపారపాటు.

ఇండియాలో పాలకన్న పెరుగు ఎక్కువకాలము

బువయుండును. అందువలన ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలకు నాడ, పాలకుబదులు వజ్జగపట్టుటలో దోషములేదు.

**నాల్గుకలిపిన పాలపొడి :**

గోధుమ, బార్లీ మున్నగు ధాన్యములు మొలకవచ్చుంతవరకు నానబోసి, తడి యారబోసి, విసిరినపిండిని మార్చి ని చెప్పదురు. ఇట్లు మొలకలెత్తనిచ్చి విసిరినపిండి నులభ్యుగ జీర్ణమగును. కొద్దిగా వెన్నతీసిన, అచ్చమైన ఆవులలో మాల్టాకలిపి పొడిచేయుదురు. హోర్లిక్స్ (Horlicks), నెస్టెమాల్ట్ (Nestle's Malt) ఇట్లు తయారుచేసిన ఆహారదానములే. ఇండియాలో వీనిని ఎక్కువగా వాడుచుందురు. సత్యముగా యీ ఆహారములను పిల్లలకియమని వైద్యుడు లహాజెప్పినప్పుడుమాత్రమే మనము వీనిని పిల్లలకు వాడుట సంచిది.

**నాఫీ - తేనీరు :**

ఇవిరెండును పసిపిల్లలకు హానికరమైన ఆహారములు. 9న లిడి సత్తువలేని ఆహారము. పైపెచ్చు వీనిని సేవించుట వలన నాకలి మందగించును. బీదతల్లులు యీ కాఫీ, తేనీర్లకు ధనమువెచ్చించక, ఆ డబ్బుతో ఆవుపాలుగాని, కనీసము పాలపొడిగాని కొని పిల్లలకిచ్చుట మేలు.

**ఆవుపాలు, బియ్యపాలు—కాయుట, పల్చనచేయుట :**

పచ్చిపాలలో రోగక్రిము లుండును. కాచనిపాలు బువైన ఆహారము. పాల అరుగుదల వాటి విరుగుడుగుణ

ముపై నాథారవడియుండును. పచ్చిపాలు పావజీర్ణకోశములో సులభముగా జీర్ణముగాని పెరుగుగా తోడుకొనును. పచ్చి పాలలో బియ్యపుగంజి కలుపుటవలన పాలు పల్చబడి, మెత్తటి పెరుగుగా తోడుకొనును. అయితే, రోగక్రిములు చావవు. అందువలన పాలు కాయుటతప్పదు.

పిల్లలకు పాలు కాచి, పల్చనచేసి పట్టవలెను. పాశ్చాత్యదేశములలో పిల్లలు చాలా ఏపుగా పెరిగి, బాద్ధుగానుందురు. అక్కడ వారు తమపిల్లలకు బలమైన ఆహారమునిత్తురు. ఇండియా ఉష్ణప్రాంతము గనుక, అంత బలకరమైన ఆహారము కూడదు. అయినప్పటికినీ, యిక్కడకూడ పాలు మితముగా పల్చనచేసిపట్టుటవలన బిడ్డలు ఆరోగ్యముగానుందురు. పాలలో నీరుకలిపి యీ క్రిందనూచించిన లెక్కప్రకారము పలుచన చేసిన చాలును.

ఒక నెలపావకు	ఒకవంతు ఆవుపాలు, రెండువంతుల నీరు	1:2
మూడు నెలలు నిండువరకు	ఒకవంతు ఆవుపాలు, ఒకవంతు నీరు	1:1
తరువాత నీరు క్రమముగా తగ్గించుచు, తొమ్మిది నెలలు నిండునప్పటికి	2 వంతులు ఆవుపాలు ఒకవంతు నీరు	2:1
అటుతరువాత. ఒక సంవత్సరమువరకు	3 వంతుల ఆవుపాలు ఒకవంతు నీరు	3:1
ఏడాదినిండినపావకు	అచ్చమైన ఆవుపాలు నీరు	కలప
కనే పట్టవచ్చును.		

బట్టెపాలైన, కొంతభాగము పచ్చివెన్న తీసినచో, పై నూచించినవద్దతినే పలుచనచేయవచ్చు. వెన్నతీయనిపక్షములో మరికొంతనీరుకలిపి పలుచనచేయవలెను. ఇంతకు పాపమలము తెల్లబడనంతవరకు పాలు సరిగా జీర్ణమగుచున్నట్లు గుర్తు. కొంతమంది పిల్లలు మంచి చిక్కటిపాలుకూడ జీర్ణించుకొనగలరు.

పిల్లకు విరేచనముకానిచో, ఆహారము అరుగుటలేదని తల్లులు భ్రమపడి, పాలలో ఎక్కువనీరు కలిపి, తక్కువపొడి కలిపి పట్టుచుందురు. ఇది పొరపాటు. ఇట్లుచేయుటవలన పిల్లలకు ఆహారము సరిపోక బలహీనముగా నుందురు. పాలలో చక్కెర ఎక్కువగా కలిపిన మలబద్ధము తగ్గును. పాలపైన మీగడతీసిగాని, పచ్చివెన్న తీసిగాని పట్టిన, విరేచనమునందలి తెల్లదనము తగ్గును. అంతేగాని, నీరు ఎక్కువకలుపుట ఏ విధముగాను మంచిదికాదు.

తల్లిపాలలోకన్న ఆవుపాలలో చక్కెరపదార్థము తక్కువ. ఆవుపాలలో నీరుకలిపి పట్టుటవలన, యీ చక్కెర మరికొంత తగ్గిపోవును. చక్కెర తక్కువైనచో, సత్తువకూడ తగ్గును. పాప బరువు తగ్గును. అందువలన తియ్యదనము కన్న, సత్తువ ప్రధానముగా నెంచి, తగుమాత్రము చక్కెర ఆవుపాలలో కలుపుచుండవలెను. తీయగానుండవలెనని చక్కెర అమితముగా కలిపిన పాపకు విరేచనము లెక్కువగును.

మామూలుపంచదారకు, గ్లూకోజ్ (Glucose) కు ప్రజలు తలచునంత వ్యత్యాసమేమియులేదు. అయితే, పంచ



దార, జెల్లం బజారులో యీగలు, దోమలు ముసురుట వలన రోగక్రిములచే మలినముగావచ్చును. గ్లూకోజ్ అట్లు గాక, సీలుచేసినడబ్బాలలో విక్రయించుటవలన క్రిమిరహితమై, పరిశుభ్రముగా నుండును.

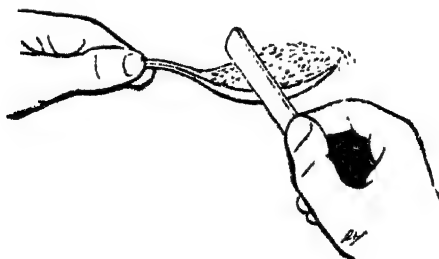
ఒక్కొక్కప్పుడు మామూలు చక్కెర వాడుటవలన బిడ్డకడుపులో గాలి జేరవచ్చును. గోధుమవన్నెగల బూరా చక్కెర (Brown Sugar) వాడుటవలన నిది సర్దుకొనును. కావలెనన్న డెక్స్ట్రోమాల్టోజ్ (Dextromaltose) అని మందులపాపులలో అమ్ముచక్కెరడబ్బాలుకొని, మామూలు చక్కెరకుబదులుగా వాడవచ్చు. ఇండియాలో కొన్ని ప్రాంతాలలో సీరానుండితీసిన తాటిచక్కెర బిడ్డలకు వాడుదురు. ఇందు కొన్నివిటమిను లుండుటయేగాక, దీనివాడుక వలన బిడ్డకడుపులో అంతగా గాలి జేరదు. బూరాచక్కెర పిల్ల యొక్క మలము గట్టిగా బిగిసిపోయినప్పుడు వాడినచో, సాఫీగా విరేచనమగును.

రెండునెలల పాపకు సుమారు ఒకరోజుకు 6 తేనీరు గరిటెలు తలకొట్టి కొలిచినంత చక్కెర యీయవచ్చును. అనగా, ఒక్కొక్కమారు పాలుపట్టినప్పుడు ఒక్కొక్క గరిటె చక్కెర లెక్కగా తలకొట్టి కలుపవలెను. డెక్స్ట్రోమాల్టోజ్ అయినచో, ఇందు చక్కెర చెతినగమే గనుక, రోజుకు 10 గరిటెలు తలకొట్టి యీయవచ్చును. పిల్ల పెరుగు తున్నకొలది, రోజుకు సుమారు 9 గరిటెల పంచదార యీయవచ్చును.

నెలపాపలు 3 లేక 4 టౌన్సులపాలు త్రాగవచ్చు.

4 నెలల పాపలు 5 లేక 5½ ఔన్సులు త్రాగవచ్చు. 9 నెలల పాపలు 8 ఔన్సులు త్రాగుదురు. ఇది సాధారణపద్ధతిలో లెక్క. అయితే, బిడ్డయొక్క ఆకలినిబట్టి యీ కొలతలు అటూ యిటూ కొద్దిగా మారుచుండును.

పాలుకొలుచుటకు ఔన్సుగ్లాసు కొనవచ్చును. ఇది పింగాణీదైన వాడుట సులభము. పగిలిపోదు. మసలునీటిలో ఉడికించి పరిశుభ్రముచేయవచ్చు. ఇటువంటి 4 లేక 8 ఔన్సుల కొలతగల గ్లాసు పాలకొలతకు అనుకూలముగా నుండును. లేనిసందర్భములో, పావగ్లాసు ఎన్ని ఔన్సులు పట్టునో ఒకమారు కొలిచిచూచి, దానినే వాడుకొనవచ్చును. చక్కెఱకొలతకు సిసలైన తేనీరుగరిటె వాడవలెను. బజారులో మామూలుగా దొరుకు గరిటెలు ఒక్కొక్కటి ఒక కొలతగా నుండును. సిసలైన గరిటెతో కొలిచిన, ఒక ఔన్సు చక్కెఱ తలగొట్టి 8 తేనీటిగరిటెలు లెక్కగా కొలతకు వచ్చును. అట్టిగరిటె లేకున్న, మనయొద్దనున్న గరిటెతో, ఒక ఔన్సు చక్కెఱ కొలిచి, గుర్తుంచుకొనవలెను.



చిత్రము 16. తేనీటిగరిటె కొప్పుకొలిచి తలకొట్టుట.

గరిట కొప్పెళ్ళ కొలిచినదానికి, తలకొట్టి కొలిచిన దానికి భేదము 15 వ బొమ్మలో నూచింపబడినది.

పరిశుభ్రమైన, తడిచుడిచినగరిటలో ఒక గరిటడు పొడి తీసి, చాకుతోగాని, డబ్బీలంచుకు నొక్కుటవలనగాని తలకొట్టవలెను. సాధారణముగా, రెండు తలకొట్టిన గరిటల పిండి ఒక కొప్పెళ్ళకొలిచిన గరిటపిండికి సరిపోవును. ఎందు కైనా యిది ఒకసారి ఋజువుచేసికొనుట మంచిది.

తల్లిపాలబిడ్డలకన్న పోతపాలబిడ్డలకు ప్రత్యేక విటమిన్ ఆహారము లిచ్చుట యనసరము.

### పాలపాత్రలు - పాలబుడ్డి

1. ఉగ్గుగిన్నె:దీనితో పాలుగాని, మంచుగాని పట్టనచ్చును.
2. కొమ్ముచెంబు లేక తొండపుచెంబు - కొమ్ము నకు రబ్బరుపీక.
3. 8 బౌన్సుల మామూలు మందుసీసా - మూతికి రబ్బరుపీక.
4. రెండుమాతులున్న దోనెవంటి పాలబుడ్డి - గాలి తిత్తి, త్రాగుతిత్తి.
5. కూచియాకారముతో వెడల్పాటిమూతిగల పాల బుడ్డి—తిత్తి. ఇవి ఇవ్వుడు ఇండియాలో తయారగుచున్నవి. వీనిని పరిశుభ్రముచేయుట చాల సులువు. మూలలు, సందులు లేనందున, పాలుగాని, జావగాని పేరుకొని నిలవయుండుటకు వీలులేదు.

ఈ అన్నిరకములబుడ్లు, వాని ఉపయోగములు పట్టి కలో వివరింపబడినవి.

రకము  
బొమ్మ

దావివి ఉపయోగించుటవలన  
సుకువులు - ఇట్టందులు

విఫారసు

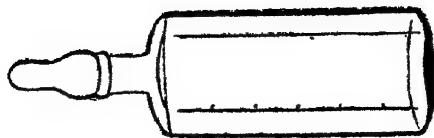
ఇది ధరతక్కువ. లోహపుపాత్రగనుక ఎంత  
కాలమైనా ఉపయోగింపవచ్చు. పరిశుభ్రము  
చేసి, ఉడకబెట్టి క్రిమిరహితముచేయుట సుల  
భము. అయిననూ, పాపకు పాలుకుడిచిన  
తృప్తియుండదు. పాలుపోయుటలో పోర  
పాతైనచో తవ్వగొట్టములోనికి ఆహారము  
పోయి పావ ఉక్కిరిబిక్కిరిచెయ్యెడు ప్రమా  
దము గలదు.



బొమ్మ 16  
ఉన్నది నె

ఉచ్చాయము 3

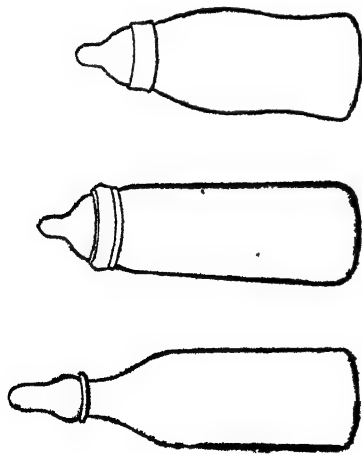
మందు పోయుటకు  
మాత్రము వాడుట  
శ్రేష్ఠము.  
అప్పుడు ప్రత్యేక  
పదార్థము కొద్దిగా  
కుడుపుటకు  
వచ్చును.



టొమ్మ 17  
శి బామ్మల మందునీసా,  
రబ్బరునీక.

అసలు పాలబుడ్డికన్న నిది ధరతక్కువ.  
వరిశుభ్రముచేయుట కవము. ముఖ్యముగా  
మెడక్రిందిభాగములు బ్రష్‌కు అందవు.

ఇది వాడకుండుట  
మంచిది.



టౌమ్మలు 20, 21, 22.

తాచియాకారముతో పెదల్పాటి మూతిగల పాలబుడ్లు.

భము. అయితే, మిగతావానికన్న నిది ధర ఎక్కువ. అవసరమైనప్పుడు రబ్బరుతిత్తిని యీగలనుండి కప్పియుంచుటకు ఈ బుడ్డితో విచ్చెడు గాజుకప్పు పనికివచ్చును. మర కప్పు ఖరీదేగాని దానివలన ప్రత్యేకమైన ఉపయోగమేమియు లేదు.

ఇది పరిశుభ్రము చేయుట చాలసుభువు. పాలుపోసిన తరువాత గూడ బుడ్డితో వేడి పెట్టి, క్షిమిరహితము చేయవచ్చు. దీనిని ఉపయోగించుట నుల భము. వరుసగా ఒకటి రెండుసార్లు పట్టుటకు పాలుకలిపి, బుడ్లునింపి నుల చేయుట

ఇది అన్నివిధముల అనువైన పాల బుడ్డి గనుక ఉపయోగించ దగినది.

ఈ సీసాలు వేడికి పగులని గాజుతోనూ, పొయ్యిలో కరుగని ప్లాస్టిక్ తోనూ తయారుచేయుచున్నారు. ఇవి వెల కొంచెమధికము. అయినప్పటికినీ ఎక్కువకాలము మన్నును గాన మొత్తముమీద లాభకరము.

సీసా బ్రష్ తో సులభముగా కడుగుటకు వీలైన పాల బుడ్లు కొనుట మంచిది. సీసాయొక్క పైభాగము, అడుగు భాగము, ప్రక్కలతో కొంచము ఏటవాలుగా అతికిన బుడ్డై నచో బ్రష్ దూర్చి, అన్ని భాగములు అంటునట్లు కడుగుటకు వీలగును. ఇరుకుమూలలున్న బుడ్డైనచో పరిశుభ్రముచేయుట కష్టము. 4 బుడ్లు, వానికి సరిపోగా, అదనముగా కొన్ని తిత్తులు దగ్గర ఉంచుకొనవలెను. 2 సీసాలలో పాలుకలిపి యుంచవచ్చును. ఒకదానితో పండ్లరసము పట్టవచ్చును. నాల్గవది నిలువ. పైమూడింటిలో నొకటి చెయ్యిజారి పగిలి పోయినను, అప్పటికప్పుడు అంగడికి వెళ్ళి తంటాలుపడకుండా చేతిలో నుండును.

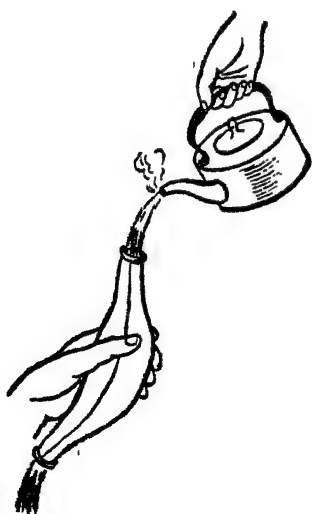
సీసానిండుగా నీరుపోసి, తిత్తిబిగించి, తల్లక్రిందులుగా త్రిప్పి, నీరు ఎట్లుపడుచున్నదియు పరీక్షింపవలెను. నీరు పాల కన్నవల్చిన-అందువలన పాలకన్న పెద్దధారలో పడుచుండును. చూచి, అవసరమనితోచిన, తిత్తికి మరి రెండుమూడు రంధ్రములు చేయవచ్చును. నూది (అగ్గిపుల్ల కొడిలో) ఎఱ్ఱగా కాల్చి తిత్తిలో గుచ్చి కావలసినట్లు రంధ్రముచేయవచ్చును.



బొమ్మ 23.



బొమ్మ 24.



బొమ్మ 25.

ఇవి పాలసీసాలు, తిత్తులు  
కడుగువదతులను సూచించును.

పాలసీసాలు, పీకలు,  
పాత్రలు పరిశుభ్రము  
చేయుట :

ఉపయోగించినవెంటనే  
సీసాలు, తిత్తులు, పైమూత  
లు, కవ్వము, గరిటె, రసము  
పిండునది, యితర పాత్రలు  
అన్ని యూ, నీటిలో బాగుగా  
కడుగవలెను. అందువలన  
పైపై మలినము వదిలి  
పోవును.

తరువాత సబ్బు కలిపిన  
వేడినీటితోగాని, సున్ని  
పిండితోగాని, బ్రష్ పెట్టి  
జిడ్డువదులునట్లు రుద్దవలెను.

తరువాత, మామూలు  
వేడినీళ్ళతో బాగుగా కడుగ  
వలెను. తిత్తిరంధ్రములలో  
నిరికినసబ్బు, పిండి పోవు  
నట్లు, తిత్తులలో నీరుపోసి  
నొక్కవలెను. పాలుపట్టిన  
వెంటనే ఇంత పనిచేయుటకు  
వీలు లేకున్న, కనీసము,  
పాల సామానులన్నియు



ఒకమారు నీటితో తొలిచి, తరువాత నీటిలో నానబెట్టుకొని, తీరికైనప్పుడు శుభ్రపరచుకొనవచ్చును. నీటిలో నాననిచో పాలతరకలు, జిడ్డు ఎండిపోయి, తరువాత కడుగుట కష్టమగును.

**పాణకలుపుట - వానిని క్రిమిరహితముచేయుట :**

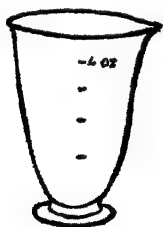
ఇండియాలో పాలు ఏసారికాసారి కలిపివట్టుట అభ్యాసము. పాశ్చాత్యదేశములలో ప్రతియింట యించుమించు మంచుపెట్టె లుండును. అందువలన ఒకరోజునకు కావలసిన పాలన్నియు ఒకేమారు కలిపి, 5 లేక 6 బుడ్లలో పోసి, వానిని మంచుపెట్టెలో పెట్టియుంచుట అభ్యాసము. ఒక్కొక్కమారు ఒక్కొక్కసీసా తీసి, వెచ్చపెట్టి పిల్లలకు వట్టుచుందురు. ఈ పద్ధతిలో ఒక సుఖపున్నది. పాలు ఒకేమారు కలుపుటవలన శ్రమ తగ్గును. పైపాత్రలు మాటిమాటికి కడగనక్కఱలేదు. పైగా పాలసీసాలు, తిత్తులు అన్నీ ఒకేమారు ఉడకపెట్టవచ్చు. పాలన్నియు ఒక్కమారుగా మరిగించి, క్రిమిరహితముచేయవచ్చు.

ఇండియాలో ప్రతియింటా మంచుపెట్టె వెలయుటకు ఇంక కొన్నితరములువట్టును. అదియుగాక నిచట ఉష్ణతాప మెక్కువ. ఈ కారణమువలన పాలు - ఆవుపాలుగాని, పిండి పాలుగాని - ౪ గంటలకుమించి నిలవఉండవు. అందువలన, రెండుమూడుమార్లకు సరిపోయేపాలు మాత్రము కలిపియుం

చుటకు వీలుపడును. అదియు, యీ దిగువనూ-చించినట్లు అతి శ్రద్ధతో కాచి తయారుచేసినతప్ప పాలుచెడిపోవును. ఇందుకు ప్రాలుమాలినచో బిడ్డకు హానికలుగును. పిల్లల అతిసార వ్యాధి ఇట్టి అశ్రద్ధవలన కలుగుచుండును. అప్పటికప్పుడు పాలు కలిపినప్పటికీ, సీసాలు, పాత్రలు కడుగుటలోను, పాలుకలు పుటలోను వ్యాధిక్రిములను చంపువిధము లవలంబించవలెను.

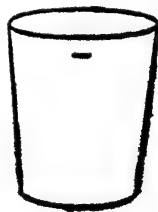
పాలుకలిపి క్రిమిరహితము చేయువిధములు :

తెక్కప్రకారము పాలపిండి, చక్కెర, నీరు సరియైన కొలసామానులతో కొలిచియుంచుకొనవలెను. వీనిని కలిపి పాలకవ్వముతో బాగుగా చిలకవలెను. కవ్వములేనిచో, ఒక పెడతైఎనగిన్నెలో పోసి, పెద్దగరిటెతో కలువవచ్చును. 24 బౌన్సులపాలుకలిపే పాలకవ్వము, ఎవర్ సిల్వర్ తో చేయించు కొనవచ్చును. ఇంక ఇది చలనములేని శాశ్వతమైననరుకు.



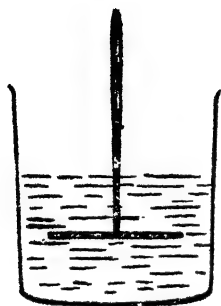
బొమ్మ 28.

4 బౌన్సులగ్లాసు.



బొమ్మ 27.

సరియైనకొలతకని మెడమీద గుర్తించిన గ్లాసు.



టొమ్మ 28. పాలకవ్వము.

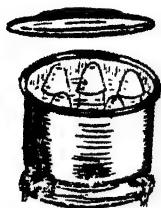
టొమ్మ 29. వెడల్పైన గిన్నె.

కవ్వములేనిచో వెడల్పైనగిన్నెలో నీరుపోసి పిండి వేసి, మామూలు పెద్దగరిటెతోగాని, కోడిగుడ్డుసానకొట్టెడు గరిటెతోగాని పాలు బాగుగా కలుపవచ్చును.



టొమ్మ 30.  
అవసరమైనపుడు  
గరాటుతో పాల  
బుడిని నింపుట.

కొందఱుతల్లులు ఎక్కువసంఖ్యలో పాలసీసాలు, తిత్తులు కొనలేకపోవచ్చు. మరికొందరికి ఎప్పటికప్పుడు పాలుకలిపి పట్టుట అభ్యాసము కావచ్చు. ఏదీయైనప్పటికీ, సీసాలు, తిత్తులు ఉడికించడము, పాలు మరగకాయడము చాలా ప్రధాన విషయములు. రోగక్రిములు నశించుట కిట్లుచేయుట యవసరము. శాస్త్రయుక్తమైన యీ విధానమునుగూర్చిన విశ్వాసము ఇండియాలో ముప్పాతికమూడు వంతుల స్త్రీలకు లేదు. ఆ విశ్వాసము



బొమ్మ 31.

పాలనీసాలన్నియు  
ఒకేమారు ఉడకపెట్టి  
రోగక్రిములను  
నశింపజేయుట.

కలుగుటకు యింకనూ ఎంతోకాలము పట్టును. అందువలన, పైనపేర్కొన్నవిధానము లవలంబింతురనుట సందేహము. అట్లుచేయకున్నను, కనీసము పాలసామానులు మరుగునీటిలో తొలిచి, పాలుకలుపుటకు మరుగునీరు ఉపయోగించినప్పటికినీ కొంత మెరుగు. ఇందుకుగాను పాల పాత్రలు మరుగునీటిలో ఒకమారు తొలచవలెను. చక్కెఱ, పాలపొడి ఒకగిన్నెలో వేసి, అప్పుడప్పుడు తెల్లుచున్ననీటిని కొద్దిగా పోసి, కవ్వముతో కలపవలెను. అటుపైన తగినంత మరుగునీటిని జేర్చి మూతపెట్టవలెను. కడిగి పరిశుభ్రము చేసిన పాలబుడ్డిని ఒకమారు తిత్తులతోసహా మరుగునీటిలో తొలిచి, కలిపినపాలతో నింపవలెను. పాత్రలు, పాలబుడ్లు అన్నియు క్రిందపెట్టక, ఒక పల్లెములోపెట్టి యుంచుట మంచిది. పాలు, పిండి ఏమైన ఒలికినప్పటికీ పల్లెముకడిగి, సులభముగా పరిశుభ్రముచేయవచ్చును. ఉడకపెట్టుటకు బదులుగా పాలబుడ్డిని, తిత్తులను మిల్టన్ ద్రవము (Milton Solution) తో నింపి అట్టిపెట్టిన క్రిములు నశించును. పాలతోనింపుటకు పూర్వము, మరుగునీటితో బాగుగా కడుగుట మరువరాదు.

పోతపాలు పట్టుటకు సూచనలు :

పాలు గోరువెచ్చగా నుండవలెను. మిక్కిలి వేడిగా నుండరాదు. నీసాలోనిపాలు రెండుచుక్కలు అరచేతిమీద

వేసుకొని, తల్లి పాలవేడిని గమనించవలెను. పాలు వేడిపెట్టు నప్పుడు, వేడి చూచునప్పుడు, తిత్తులు చేతితో తాకి మలిన పరచకూడదు. ఎప్పుడూ తిత్తినిండుగా పాలుండనిచో పావ ఎక్కువగా గాలి మింగును గనుక, బుడ్డిని పట్టుకొనునప్పుడు తిత్తినిండుగా పాలుండునట్లు వాలు చూడవలెను. పాపలు నెమ్మదిగా పాలుత్రాగుదురు. వారిని తొందరపెట్టకూడదు. అందువలన పాలుపట్టునప్పుడు తల్లి స్థిమితముగా కూర్చుని, నిదానముగా పాలుపట్టవలెను.



చిత్రము 32.  
(నరియైన విధానము)



చిత్రము 33.  
(కూడని విధానము)

సామాన్యముగా బిడ్డ పాలుత్రాగుటకు 20 నిమిషములుపట్టును. తిత్తిరంధ్రములు ఇందు కనువుగా నుండవలెను. 15 నిమిషములలోపుగా పాలుత్రాగుట ముగించినచో, తిత్తిరంధ్రములు పెద్దవని గ్రహించవలెను. 20 నిమిషములు త్రాగి

నను పాలు తరగకపోయినచో రంధ్రములు మరీ సన్నగానున్న పని గ్రహించవలెను. ఒక్కొక్కమారు గాలితిత్తి కొంచము పైకెత్తుటవలన కొంచముగాలి బుడ్డిలో ప్రవేశించి, పాలు త్వరగా తిత్తిలో జారునట్లు చేయును. చిన్న బిడ్డలకు తిత్తికి కొంచము పెద్దరంధ్రములుండవలెను. పెద్దవారికి (వీరు కొంచము బలముతో పాలు పీల్చగలరు గనుక) కొంచము సన్నరంధ్రములుండవలెను. తిత్తి ఎక్కువ పాతదైరంధ్రములు మరీ పెద్దవైపోయిన, బిడ్డత్రాగుచుండగా తిత్తి గభాలున తప్పబడిపోవును. అప్పుడు పావనోటికి పాలురావు. సామాన్యముగా బిడ్డ తృప్తిపడునంత వరకు పాలుపట్టవలెను. బిడ్డ పాలుత్రాగుటమానినప్పుడు మరి కొంచము త్రాగునట్లు బలవంతముచేయరాదు. మరీ పని పాపయైనచో పాలుత్రాగుచు త్రాగుచు, పూర్తికాకమునుపే నిద్రపోవును. అప్పుడు వారిని మెల్లగా కదిపి కూర్చోనబెట్టినచో తేనువువచ్చును. వెంటనే మెలకువకూడ వచ్చును. తిరిగి పాలుత్రాగనారంభించును.

ఒకమారు మిగిలినపాలు యింకొకమారు పట్టకూడదు. బిడ్డనోటిలో బుడ్డిపెట్టి, అవతలపనులకై తల్లి వెళ్ళిపోరాదు. పాలుపట్టునప్పుడు తల్లి దగ్గరనుండుటవల్ల, బిడ్డకు పాలతో పాటు తల్లి వాత్సల్యముకూడ లభించును.

ఇండియాలో అభ్యాసములోనున్న

పోతపాలు అలవాట్లు - అందుగల ప్రమాదములు :

తొండము చెంబుయొక్క తొండముకడుగుట కష్టము. అందువలన తొండములోపల క్రిములు దాగియుండుటకు ఆన

కాశమున్నది. పాలసీసాలు కొనుటకు తాహతులేనివారు తొండముచెంబునే ఉపయోగించదలచిన, ప్రతిమారు పాలు పట్టినప్పుడు తొండములోనికి సన్నటి బ్రష్‌గాని, కుంచెగా చేసినపుల్లగాని దూర్చి, బాగుగా కడుగవలెను. నీరు అనేక మార్లు తొండమునుండి పోసి ఆడించవలెను. తొండమునకు తిత్తితోడుగునప్పుడు దారముతోకట్టకుండుట మంచిది. ఒక వేళ కట్టచలసివచ్చినను, ఎప్పటికప్పుడు దానిని మార్పుచుండుట అవసరము.

గాజుబుడ్డి కొనగలతాహతున్నచో, వెడల్పటిమూతి, గుండ్రటిమూలలుగల సీసా కొనుట లాభకరము. వెనుక చెప్పినట్లు దీనిని పరిశుభ్రముచేయుట సులభము. తిత్తితోడిగిన మందుసీసా పీలైనంతవరకు ఉపయోగించరాదు. సీసా కడుగుటకు కుంచెను ఉపయోగించవలెను. పాలపీకను చీరచెరగుతోగాని, పాతగుడ్డతోగాని తుడువరాదు.

# శి శు స ర క్షణ

## అధ్యాయము 4

జావ, గట్టిపదార్థములు తినిపించుట

పిల్ల పెరుగుచున్నకొద్దీ పాలవలన తగినంత సత్తువ కలుగదు. పిల్ల ఆహారములో పిండిపదార్థములు జేర్చుట అవసరము. గోధుమ, సగ్గుబియ్యము, రాగులు, చోళ్లు, జొన్నలు మొదలగు ధాన్యములలో ఇనుము (Iron), సున్నము (Lime), భాస్వరము (Phosphorous) మున్నగు ధాతుపదార్థములున్నవి. పిల్లలకు యీ ఆహారములు తినిపించుటవలన, వారు ఎదుగుటకు సరియైనసత్తువ కలుగును. వివిధరకములైన పదార్థములు భుజించుట కలవాటుపడును. రోజుకు సుమారు 25 ఖేన్సులు, అనగా 3½ అళాకుల పాలు త్రాగికూడ, బిడ్డ ఆకలిని నూచించుచున్న, అప్పుడు పిండిపదార్థములు, ధాతువులు కలిసిన ధాన్యపుఆహారము బిడ్డకిచ్చుట ప్రారంభింపవచ్చును. అన్నిరకములు రుచిచూపించుచు, గరిటెతో తినిపించుట లేతనెలలనుండి అలవాటుచేయనిచో, రానురాను బిడ్డ అల్లరిపెట్టవచ్చు. దీనితోపాటు, పొడిచేసి ఉడికించిన కాయగూరలుకూడ ఇచ్చిన, మలబద్ధకములేక బిడ్డకు విరేచనము సాఫీగానగును. అయితే రోగక్రిములేమియు ఈ ఆహారములద్వారా బిడ్డకుడుపులోనికి చేరవన్న ధైర్యమున్నప్పుడే,



ఇట్టి పై ఆహారమును ప్రారంభింపవచ్చును. అట్టి పరిశుభ్రత లోపించినప్పుడు, 9 నెలలు నిండువరకు యీ పై ఆహారముల జోలికే పోకుండుట ఉత్తమము. పిల్లల అతిసారవ్యాధి 9 నెలలలోపు పాపలకు త్వరలో నంటును. అపాయకరము కూడ. అపైన నది అంత ప్రమాదకరము కాదు.

బిడ్డల ఆహారవిషయములో ఇండియాలోనూ, పరిసర ప్రాంతములలోనూ కూడ ఇంటింటి కొక సంప్రదాయము, ఒక అభ్యాసము. సామాన్యముగా, ఒక సంవత్సరము నిండు నప్పటికి కొంచము గోధుమరొట్టి, లేక మెత్తగా ఉడికించిన అన్నము, కొద్దిగా పులుసు, చారు, లేక పల్చగా వండిన కూర, ఇవి పిల్లలకు తినిపించుట వాడుక. అరటికాయ పొడి చేసి కేరళలో పెట్టుదురు. కొంకిణీవారు రాగిపిండి, గోధుమ పిండి కలిపి వండిపెట్టుదురు. దక్షిణాదిని బీదవారు కఱ్ఱపెండ లము, జొన్నలు, గంపెలు పెట్టుదురు. బొంబాయిలో బ్రజాలు పెట్టుదురు. పిల్లల ఆహారమువిషయములో ఎవరి అలవాట్లు వారివి. ఎంత శాస్త్రయుక్తముగా వివరించి మంచి చెడ్డలు బోధించినప్పటికినీ, పాతుకుపోయిన అభ్యాసములను చెదరగొట్టడముమాత్రము ఎవరితరముగాదు. అయినప్పటికినీ, పాశ్చాత్యపద్ధతులేమిటి, ఈ దేశపుపద్ధతులేమిటి అని పరిశీ లించి, శాస్త్రపద్ధతిలోని బాగువోగులు గ్రహించడము యుక్తము.

పాశ్చాత్యదేశములలో ప్రస్తుతము పిల్లల ఆహారవిష యములో నవలంబించు పద్ధతులు, కొన్ని సంవత్సరాలుగా శాస్త్రవిజ్ఞానము పెరిగినదాని అనుబంధముగా నుద్భవించినవి.

19వ శతాబ్దం అంతంలోకూడ ఫ్రాన్సు, జర్మనీ దేశములలో రొట్టె నీటిలోనానపెట్టి పిల్లలకు తినిపించెడు అలవాటుండెడిది. అప్పటిలో ఆ దేశములలోగూడ ఇండియాలోవలె బాలల అతిసారవ్యాధి, ఇతర అరిష్టములు ప్రబలముగా నుండెడివి. అసంఖ్యాకములైన శిశువులు ఈ జబ్బులవలన మృతులగుచుండెడివారు. ఈరోజులలో అక్కడ పిల్లలంతా పుష్టిగా, ఆరోగ్యముగా నున్నారంటే, అక్కడ బాలారిష్టముల ప్రాబల్యము తగ్గినదంటే, శాస్త్రవిజ్ఞానమువలన, అక్కడి ప్రజలు పిల్లల ఆహారవిషయములో తీసికొనుచున్న శ్రద్ధ ప్రధాన కారణమనియు, వాతావరణము, పరిసరప్రాంతముల పారిశుధ్యము మెచ్చుట రెండవకారణమనియు చెప్పి తీరవలెను.

ఇండియాలో శాస్త్రవిజ్ఞానమును ఎన్నియో రంగములలో నుపయోగించుచున్నాము—విద్యుచ్ఛక్తి, కేడియో, యంత్రబలము - మొదలైనవి. ఈవిధముగానే, పిల్లల పెంపకము విషయములోకూడ శాస్త్రవిజ్ఞానము నెందుకు వినియోగించకూడదు? ఈ దృష్టితో యీదిగువ పేర్కొనబడిన ఆహార విధానములు విమర్శింపబడినవి.

### మాతృస్తన్యము

సాశ్చాత్య దేశములలో బిడ్డకు 9 నెలలు నిండునప్పటికి తల్లిసాలిచ్చుట పూర్తిగా ఆపుదురు. అటుపైన బిడ్డను కేవలము పై ఆహారములతో పెంచుటకు సరియైన అవకాశము లక్కడ నుండుటవలన నిది సాధ్యమగుచున్నది. పరిశుభ్రమైన పాలు అక్కడ అన్నివర్గములవారికి నధిదుబాటులో నుండును.

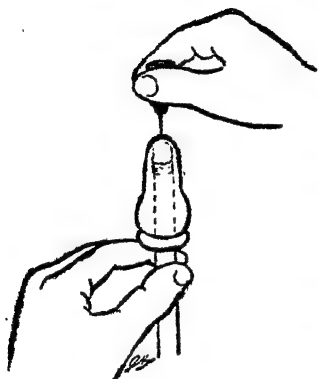
గోధుమ, బార్లీ, జొన్న మున్నగుధాన్యముతోను, కాయ గూరలతోనూ తయారుచేసిన పిల్లలతినుబండములు బజారులో సిద్ధముగ దొరుకును.

ఇండియాలో పరిస్థితులు వేరు. ఎక్కువమంది బీద తనమువలన, పాలుగాని, అదనపుఆహారముగాని కొనలేరు. ఇంటా, బయటా కూడా పారిశుధ్యము తక్కువగానుండుట వలన, పై ఆహారపదార్థములను బిడ్డలకిచ్చునప్పుడు, విపరీత మైనశ్రద్ధతో రోగక్రములు బిడ్డఆహారములో జొరకుండా కాపాడవలెను. ఇట్లు శ్రద్ధతీసుకొనుటకు తల్లులకు తగినంత సావకాశము లభింపదు. ఈ కారణములవలన, ఇక్కడ పిల్లలకు, ఏడాదివరకూ తల్లిపాలిచ్చుచుండుటయే ఉత్తమ మని చెప్పవచ్చును. కనీసము 6 మాసములవరకైనను, పైపదార్థములు వాడకుండుట ఉత్తమము. అటుపైనకూడ, తల్లిపాలిచ్చుచూ, మెల్లమెల్లగా పైఆహారములను, అవసర మున్నంతవరకూ బిడ్డకుపెట్టుచుండుట అవసరము. అయితే, పరిశుద్ధమైనపాలను, ఇతర ఆహారపదార్థములను కొనిపెట్టగల అర్థబలము, అంగబలముగల ఇండ్లలో, పాశ్చాత్యదేశము లలోవలె, 9 నెలలకల్లా తల్లిపాలు పూర్తిగా ఆపుచేయుట లోను, 4 నెలలనుండి పైఆహారములు ప్రారంభించుటలోను దోషములేదు.

**పిండిపదార్థములు :**

నాల్గుమాసములు నిండువరకు పిల్లలు పాలుదక్క, కొంచెము గట్టిగాడన్న పదార్థముకూడ మింగలేరు. అందు

వలన, పిండితో తయారుచేసిన ఏ పదార్థముగాని నాలుమాసములు గడిచినతరువాతనే ప్రారంభింపవలెను. దానిని జారుగా గంజివలెచేసి, కప్పులోపోసి, గరిటెతో మెల్లిగా పాపకు



బొమ్మ 31 ఎ  
పాలపీకరంధ్రము పెద్దదిచేయుట.

గుడువవలెను. లేక తిత్తికి రంధ్రము పెద్దదిచేసి, గంజిని పాలసీసాలోపోసి, పాలువట్టిన విధముగనే గంజికూడ పట్టవచ్చును. ప్రారంభములో గట్టి పదార్థము గుటక వేయుట తెలియక, బిడ్డ దీనిని త్రోసివేయుచుండును. అప్పుడు కొన్ని రోజులపాటు ఆపుచేసి, బిడ్డ మ్రింగుట నేర్చుకొనిన తరువాత తిరిగి గంజిపట్టుట ప్రారంభింపవలెను.

బిడ్డ జీర్ణకోశము చాలా సున్నితమైనది. అందువలన జావగాని, గంజిగాని, ముద్దగాని, ఏది తయారుచేసినను, బిడ్డకు సులభముగా జీర్ణమగువిధముగా వండవలెను. ఉదాహరణకు : గోధుమచపాతీలు పెద్దలకు అరుగునట్లు పిల్లలకు అరగవు. అందువలన, పిల్లలకు గోధుమపిండి ఆహారము పెట్టవలెనన్న పిండి ముందుగా ఉడకపెట్టిగాని దానితో ఏమియు చేయరాదు.

ఇట్లు బిడ్డలకు పెట్టదగిన ఆహారపదార్థము లెన్నియో గలవు. ఉడికించిన గోధుమపిండి జావచేయవచ్చును. ఉప్పుడు

బియ్యము కొద్దిగా వేయించి, పిండివిసిరి, ఉడికించి పెట్ట వచ్చును. గోధుమ, గోధుమరవ్వ (Samolina) ధాన్యములు కూడ నిదేవిధముగా తయారుచేయవచ్చును. రాగులు మొలకలెత్తువరకు నానబెట్టి, ఆరబోసి, పిండివిసిరి, దానిని గంజిగా కాయవచ్చు. మలబారు అరటికాయలలోను లుతీసి, చక్రములుగా తరిగి, ఎండబెట్టి, పిండివిసిరి, ముద్దగా ఉడికింప వచ్చును. ఇట్లు తయారుచేసిన ముద్దలోగాని, గంజిలోగాని కొద్దిగా పాలుకలిపి, గరిటెతో పాపకు మెల్లిగా తినిపించ వచ్చును. జొన్నలు, కఱ్ఱపెండలము, గంటెలు, మున్నగునవి పిండివిసిరి, బీదజనము ఉపయోగించుచుందురు. మినపపప్పు, బియ్యము కలిపి రుబ్బి, దక్షిణాదిని ఇడ్లీ తయారుచేయుదురు. ఇది మెత్తగానుండును. వప్పు, బియ్యము రెండును కలియుట వలన సత్తుననిచ్చెడు వస్తువు. బిడ్డలకు 6 మాసములనుండి, యిందులో కొంచెము పాలు, చక్కెర కలిపి, మెత్తగాచేసి తినిపించవచ్చును. దక్షిణాదిని బీదజనము చాలామంది 'ఇడి యాప్పమ్' అని బియ్యపుపిండితో తయారుచేయుదురు. ఇది మెత్తగానుండును. దీనినికూడ బిడ్డలకు తినిపించవచ్చును.

'ఫేరెక్స్' (Farex), 'సీరెక్స్' (Cerex), 'పాబ్లమ్' (Pablum) అను పేర్లతో గోధుమ, బార్లీ, ఓట్ ధాన్యపు పిండ్లు, ఇవ్వుడు అమ్మకమునకు వచ్చుచున్నవి. ఇవి ఒకమారు బిడ్డలకు అరుగునట్లు వండినవగుటచేత, అట్లే పాలలో కలిపి బిడ్డలకు తినిపించవచ్చును. మొదట్లో, పాలుపట్టుటకు ముందు రోజుకొకసారి, ఒక చిన్న గరిటెడు ముద్దగాగాని, గంజిగా గాని తినిపించవచ్చును. రానురాను క్రమముగా మెచ్చించి,

రెండుమూడు పెద్దగరిటెలవరకు పెట్టుచుండవచ్చు. ఇంట్లో తయారుచేసిన గంజయైనచో సగంకప్పువరకు పట్టించవచ్చు. అయితే తొండవడి కొలత హెచ్చించరాదు. బిడ్డజ్జీరశక్తి వైనము చూచి, క్రమముగా దీనిని హెచ్చించుచురావలెను.

బిడ్డ ఒకపిండికి అలవాటుపడినతరువాత మరియొక పిండినికూడ వాడుట ప్రారంభించవచ్చును. మొత్తటిరొట్టె, రస్సు, పొడిబిస్కత్తులు మొదలైనవి బిడ్డతినుట కీయవచ్చును. అయితే, క్రిందపడినవిమాత్రము ఎత్తి, తిరిగి పిల్లచేతికిచ్చుట ప్రమాదములకు దారితీయును గనుక, తల్లులు దీనిని మరువ రాదు.

**కాయగూరలు :**

పాశ్చాత్యదేశములలో బిడ్డకు 3-5 నెలలమధ్య పిండి ఆహారమునకుతోడు కాయగూరల ఆహారముకూడ నిచ్చుట ప్రారంభింతురు. కాయగూరలలో ధాతువదార్థములున్నవి. ఇవి విరేచనము సాఫీగానగుటకు తోడ్పడును. ముందు ఏదో ఒక ఆకుకూర-బచ్చలికూరవంటిది-ఇచ్చుట ప్రారంభింతురు. క్రమముగా లెట్యూస్ (Lettuce), బీట్‌రూట్ (Beetroot), లేత కాలీఫ్లవర్ (Cauliflower), బంగాళాదుంపలు పెట్టు చుందురు. ఉల్లిపాయ, కాబేజీ అరుగుట కష్టము. బెండకాయ మున్నగువానిలో గింజలు, నారకూడ పిల్లలకు అజీర్ణము కలి గించును. ఈ కూరలు చక్కగా కడిగి, సన్నగా తురుమ వలెను. ఈ కోరు ఒకగిన్నెలో నుంచి, కొంచెము ఉప్పువేసి, కొంచెము నీరుపోసి, గిన్నెకు మూతపెట్టి ఉడికించవలెను.

ఉడికినకోరును జల్లిబుట్టలోనుంచి, మరియొక గరిటతో బాగుగా నొక్కవలెను. అట్లు వడియకట్టిన రసమును గిన్నెలో నుంచి, పాపకు గరిటతో తాగించవలెను. సామాన్యముగా, 6 గరిటల ఆకుకోరు, 2 గరిటల దుంపకోరు ఉడికించిన రసమును బిడ్డలకు పట్టవచ్చు. ఇంతమాత్రము సారమును పులుపు, కారము, తిరగమోత వేయుటకు పూర్వము, మిగతా పెద్దవంటనుండిగూడ తీసి బిడ్డలకు పట్టవచ్చును. మెల్లిమెల్లిగా పాపకు అన్నిరకముల కాయగూరలు ఒక్కొక్కటిగా అలవాటుచేయుట మంచిది.



టామ్మలు 34, 35, 36.

పిల్లలు తిమిదకై కాయగూరలు తయారుచేయుట.

ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు మెత్తగా పొడిచేసి పెట్ట వచ్చును. 6 నెలలనుండి కూరలుతినుట అలవాటైనపిల్లలకు, 9 నెలలువచ్చునప్పటికి వడియకట్టుట మాని, గరిటతో మెత్త గా చిదిపి నార పీచు తీసివేసి పెట్టవచ్చును. ఇండియాలో సంవత్సరమునిండునంతవరకు పిల్లలకు కూరలు తినిపించరు. కాని ఇవి పెట్టుట అలవాటుచేసిన, పిల్లలు చక్కనిరంగుగా, (పాలినట్లుగాక — కూరలలోని ధాతువదార్థములు రక్తపుష్టి

నిచ్చును) నుందురు. వారికి మలబద్ధము రాదు. అయితే, ఉడికించి, వడియకట్టి, తినిపించేపాత్రలు, మూతలు, గరిటెలు, అన్నీ మిక్కిలిపరిశుభ్రముగా, రోగక్రిములుసోకకుండ నుంచు బాధ్యత తల్లి మరువరానిది. పరిశుభ్రత యేమాత్రము లోపించెడుయిండ్లలోనైనా, బిడ్డకు ఏడాదినిండునంతవరకు, యిట్టి పదార్థము లేమియు నీయకుండుట ఉత్తమము.

**కోడిగ్రుడ్డు :**

గ్రుడ్డు విలువైన ఆహారము. బిడ్డల కిడి యిచ్చిన నెంతయో మంచిది. ఇందు ఇనుము, భాస్వరము మొదలగు ధాతుపదార్థము లెక్కువగా నున్నవి. ఇందు విటమినులు, కండపుష్టినిచ్చుపదార్థములు గలవు. గ్రుడ్డులోని పచ్చటి చందమామనుమాత్రము మెత్తగాగాని, గట్టిగాగాని ఉడికించి, ముద్దచేసి, 7,8 మాసములపిల్లలకు తినిపించవచ్చును. మొదట్లో, ఒక తేనీటిగరిటెడుతో ప్రారంభించి, అది వారు జీర్ణముచేసికొనువక్షములో, క్రమముగా, చందమామనంతయు పెట్టవచ్చును. రోజునకొకమారు యిట్లు తినిపించి, తరువాత పాలుపట్టవచ్చును. దీనిని తినుటకు బిడ్డ ఏవగించుకొనిన, గంజితోగాని, పాలతోగాని కలిపి పట్టవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు పిల్లలకు ఇది పడకపోవుటవలన, బిడ్డ వాంతిచేసికొనవచ్చును. వంటిమీద దద్దువలె పొంగవచ్చును. అప్పుడు గ్రుడ్డుపెట్టుట కొన్ని దినములపాటు మాని, బిడ్డ కొంచెమెదిగినతరువాత తిరిగి ప్రారంభముచేయవచ్చును. తెల్లసొన బిడ్డకు ఏడాదినిండువరకును పెట్టకుండుట మంచిది; ఏలనన, పసిపిల్లలకు తెల్లసొన పడకపోవచ్చును.



### అరటిపండ్లు :

కొండరటిపండ్లు, బాగుగా పండిన వామనచక్కర కేళీలు పిల్లలు త్వరగా జీర్ణము చేసికొందురు. ఇందులో ధాతుపదార్థములు, విటమినులు గలవు. ఇవి పిల్లలకు సత్తువనిచ్చును. మంచి మెత్తగా పండినపండును గరిటెతో బాగుగా చిదిపి, పాలతో కలిపి, పిల్లలకు తినిపించవచ్చును. మలబారులో పండిన బనానాలు, ఉడికించిన పచ్చిబనానాలు కూడ బిడ్డలకు పసి తనమునుండి, విరివిగా నుపయోగింతురు. ఇది బలమైన అదనపు ఆహారముగా, దొరికినచోట్లలో బిడ్డలకు పెట్టుట మంచిది.

### బిత్తాయి, కమలాపండ్లు :

వీనిలో సి-విటమిన్ హెచ్చుగా నున్నది. నాగ్ పూర్ కమలాలలో, దక్షిణాదిబిత్తాయిలలోకన్న సి-విటమిన్ అధికముగా నున్నది. విటమినులేగాక, పండురసము పట్టుటవలన బిడ్డలకు విరేచనము సాఫీగావగును. అందువలన, నెలనిండి నప్పటినుండి, ఒక్కొక్క చిన్న గరిటెడురసము నిస్తూ, రాను రాను ఒక పూర్తిపండురసము, అనగా 2-3 ఔన్సులు, అంతమాత్రమునీటితో జేర్చి పట్టవచ్చు. రసము సుమారుగా తీసిగానుండవలెను. రసముపిండుసామానులు, గరిటెలు, గ్లాసులు, చేతులు, పండ్లు, కత్తి, మున్నగునవన్నియు పరిశుభ్రముగా కడుగుటమాత్రము తల్లి మరువరాదు.

పండ్లరస మిచ్చినచో పాపకు జలుబుచేసి, దగ్గు వచ్చునని ఒక అపోహ. శాస్త్రప్రకారము పండ్లరసములో జలుబుగుణమేమియు లేదు. రసముమాత్రము చల్లగా పట్టక,

గోరువెచ్చగా పట్టుట మేలు. రసము పుల్లగా నుండరాదు. కొద్దిపులుపున్న చో కొంచము చక్కెర జేర్చి, తీపిజేయవచ్చును. నిలవచేసినబత్తాయీరసము, టామాటోరసములలో విటమినులు నశించును.

**సీమవంగపండ్లు లేక బొమాటోపండ్లు :**

అప్పుడేకోసిన మంచి టామాటోపండ్లలోకూడ సి-విటమిన్ కలదు. అయితే, కమలాపండులోకన్న తక్కువ. అందువలన, అందుకుసమానమైన సి-విటమిన్ కావలెనన్న పాపకు 4 లేక 6 టామాటో టామాటోరసము పట్టవలసియుండును. టామాటోపండ్లు ఉడికించిన సి-విటమిను నశించును. కనుక, బాగుగాఉడికిన పచ్చిపండ్లే ఉపయోగించుట శ్రేష్ఠము.

**బొప్పాయిపండ్లు :**

ఈ పండ్లు వెలతక్కువ. ఇందు విటమినులు చాల హెచ్చుగానుండును. పసిపిల్లలకు త్వరగా జీర్ణమగును. ఇది పిల్లలకు పెట్టుట మంచిది.

**సి-విటమినుగల యితరఆహారములు :**

ఉసిరికాయలో సి-విటమిను అత్యధికముగ నున్నది. అయితే, ఇది తగనిపులుపు. అందువలన దీనిని పానకముగా నిల్వచేసి, పెద్దపిల్లల కీయవచ్చును.

బచ్చలకూరలోను, పెరుగుతోటకూరలోనుకూడ సి-విటమిను కలదు. వీనిని ఉడికించి, మెత్తగా ఎనిపి, బిడ్డలకు పెట్టవచ్చు.

సి-విటమినుమాత్రలు చాల చౌక. ఒక్కొక్కమాత్ర వెల 3 నయాపైసలు. కొంచము కాగి చల్లారిననీటిలో యీ మాత్ర కలిపి, రోజున కొకమాత్రచొప్పన పిల్లల కీయ వచ్చును. కమలా, టామాటోరసములు పట్టలేనివారు యీ వద్దతి నవలంబించవచ్చును. ఇండియాలో ఆర్థికపరిస్థితులను బట్టి ఆలోచించినా, పారిశుధ్యమునుబట్టి ఆలోచించినా, 6-7 మాసములవరకూ, తల్లిపాలనే యిచ్చుచూ, అందుకు తోడు ఇనుము, సి-విటమిన్ మందులరూపములో నిచ్చుట ఉత్తమమని శోచును.

మాంసకృత్తులు :

పప్పుపదార్థములలో, పిండిపదార్థములలోకన్న కండ రములనుపెంచు మాంసకృత్తు లెక్కువ గలవు. ఇండియాలో పిల్లలఆహారములో యీ పప్పుపదార్థములను జేర్చనచ్చు. సెనగ, కంది, మినవ, పెసరపప్పులన్నియు తగినవిధముగా వండి తినిపించవచ్చును. మదరాసులోను కూనూరులోను సెనగపప్పు వేయించి, పిండివిసిరి, సంవత్సరములోపుపిల్లలకు తినిపించి, దానిని ఆ పిల్లలు చక్కగా అరిగించుకున్నట్లు నిర్ణయించిరి. బెల్లపుపాకముతోజేర్చి యిచ్చిన పిల్లలు యీ పిండిని యిష్టముగా భుజింతురు. వేయించినసెనగలు ఇండియాలో అంతటా సులభముగా, తక్కువవెలకు లభించు వస్తువు. మిగతాపప్పులు పాయసమువలెచేసి పెట్టవచ్చును.

1½ సంవత్సరముపైబడ్డపిల్లలకు, వేయించిగాని, ఉడికించిగాని, వేరుసెనగలు పెట్టవచ్చును. ఇవి ధరతక్కువ. ఇందు మాంసకృత్తులు అధికము.

లేత కైమా, కొరమీను, పావుకోడి, ఉడికించిన కార్జము, ఉప్పువేసి నిల్లయుంచిన కరకరలాడెడు వందిమాంసము మున్నగునవన్నియు సంవత్సరమునిండినబిడ్డకు ఒక్కొక్కటిగా, కొద్దికొద్దిగా రుచిచూపి పెట్టవచ్చును. పశ్చిమ దేశాలలో ఏడాదిలోపుపిల్లలకే మేకమాంసపుకైమా పెట్టుట ప్రారంభించుచున్నారు.

ఇట్లు ఘనపదార్థములు, పల్చటిగంజిపదార్థములు బిడ్డలకుకుడువపెట్టనవ్వడు గమనించవలసినవిషయములు క్లుప్తముగా చెప్పవలెనంటే :

1. పిండిపదార్థములగంజితో ప్రారంభింపుము.
2. ఒక పదార్థముతరువాత మరియొక పదార్థము క్రమముగా నలవాటుచేయుము.
3. కొద్దికొద్దిగానిచ్చుట ప్రారంభించి, క్రమముగా కొలత హెచ్చింపుము.
4. తొందరపడి, బిడ్డను బలవంతముచేసి, కొలత హెచ్చింపరాదు.
5. ఏ పదార్థమునైనా బిడ్డ యిష్టపడక, ఏవగించుకొనిన, దానిని తినిపించుట ఆపుచేయుము. కొన్నిదినముల తరువాత తిరిగి మరియొకమారు దానిని తినిపించవచ్చును.
6. ఒకరకముఆహారమునకు బిడ్డ అలవాటుపడినతరువాత మరియొకరకముఆహారమును ప్రారంభించుము.
7. మృదువైనపదార్థములను తినిపించుము. పీచుపదార్థములను పెట్టకుము.

8. తల్లిగాని, అమ్మమ్మగాని బిడ్డకు ఆహారమునిచ్చు నప్పుడు, ఎక్కువ ఆత్రపడుచూ, బిడ్డను అనవసరముగా బలవంతపెట్టి బాధించరాదు.

మంచి ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రమైన, వాతావరణముగల యిండ్లలో బిడ్డలకు అదనపు ఆహారము.

1-2 నెలలపిల్లలకు : కమలా, బత్తాయి, టామాటో వండ్ల రసము.

3-5 నెలలపిల్లలకు పిండివదార్థములు (అనుబంధము చూడుడు), గంజి, జావ, మొదలైనవి. ఉడికించిన రేగువండ్లు, కేరట్లు, బచ్చలి కోరి ఉడికించినడియకట్టినసారము.

5-6 నెలలపిల్లలకు : కూరలచేరు, మాంసపుచేరు, ఎద్దు మాంసము లేక మేకకార్జము ఉడికించి తీసిన రసము, బాగుగానలిపిన అరటిపండు లేక బాప్పాయిపండు.

6-7 నెలలపిల్లలకు : ఉడికించి, ఎనిపిన కూరల కోరు, (నారలేనిది), ఉడికించిన పప్పు పాయసము, గుడ్డులోనిపచ్చసాన-అనగా చందమామ.

12-14 నెలలపిల్లలకు : మేకకైమా, కోడిమాంసము, ఉడికించి వడియకట్టిన చేపరసము.

14-18 నెలలపిల్లలకు : వేయించినకైమా, నీటిలోగాని, ఆవిరిమీదకాని ఉడికించినచేపలు.

ఏదాది నిండిన పిల్లలకు ఆహారం :

1½ సంవత్సరము నిండినప్పటికి, బిడ్డలకు ప్రధానాహారము నాల్గిమార్గిచ్చునట్లుగా, కాలవిరామాన్ని మెల్లి మెల్లిగా పొడిగించుచురావలెను. 9 నెలలు నిండునప్పటి నుండి బిడ్డ ఆహారమును తనంతతాను స్వయంగా తీసుకొను నట్లు చేయవలెను. తల్లి యథాలాపంగా ఉన్నట్లు కనబడుచు బిడ్డ ఆహారము సరిగా తినునట్లు చూచుచుండవలెను. మధ్య మధ్య చిరుదిండి అంతగా పెట్టరాదు. చిరుదిండివలన ఆకలి చచ్చిపోవును. బ్రతిమిలాడడం, చీవాట్లుపెట్టడం, లంచమాశ చూపడం—ఈ విధానాలెవ్వియు బిడ్డ బాగా భోజనంచేయాలన్న ఆశతో ప్రయోగింపకూడదు.

ఈ క్రింద నుదహరించిన ఆహారపదార్థములు వాడవలెను. అయితే, ఇండియాలో చాలామంది పాలు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసము అంతగా కొని పెట్టలేరు. అయినను మెత్తగా ఉడికించినవన్నలు, చిక్కుళ్ళు, బియ్యము, కాయ గూరలు మున్నగునవి పెద్దలకు తయారుచేసినవే బిడ్డలకు తిని పించవచ్చు. ఇట్టి ఆహారముకూడ పుష్టికరమైనదియే. ఉన్నంతలో ముందుగా ఆలోచించి, తగిన పదార్థములను శ్రద్ధగా అనుర్చుకొనిన, కొఱతలేని పుష్టికరమైన ఆహారమునే పిల్లల కీయవీలగును.

పాలు :

నీరుకలవనిపాలు దినమునకు 1 లేక 1½ పైంట్లు బిడ్డల కీయవలెను. అంతా పాలుగానే కాకుండా, కొంత పెరుగు,

వరమాన్నము, లేక పాలు, పెరుగులతో తయారైన యితర పదార్థములుగా కూడ బిడ్డలకు పెట్టవచ్చును. అప్పుడు పిండిన పాలు దొరకనిచో, వెన్నతీసిన పాలుకూడ పట్టవచ్చును.

**గ్రుడ్లు :**

ప్రతిదినము ఒక్కొక్కటి - సగము ఉడికించిగాని, పురటగాపోసిగాని యియవచ్చును.

**పప్పులు :**

పప్పుపదార్థాలలో మాంసకృత్తులు గలవు. అందువలన పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసము, చేపలు తినని ఇండ్లలో పిల్లలకు పప్పుపదార్థములు తినిపించవలెను. సెనగపప్పు, మినపపప్పు, పెసరపప్పు, కందిపప్పు, అలచందపప్పు - ఇవన్నియు ఉడికించి గాని, వేయించిగాని పెట్టిన త్వరగా జీర్ణమగును. మొలక వచ్చిన పప్పులుకూడ సులభముగ జీర్ణమగును. మొలక లెత్తినపప్పులలో విటమినులుండునుగనుక, బీదకుటుంబీకులకు ఇది చాకపద్ధతి.

**ఇడ్లీ :**

బియ్యము, మినపపప్పు నానపోసి రుబ్బి, పులవబెట్టి, ఆవిరిమీద మెత్తని అప్పచ్చులుగా నుడికించి, దక్షిణాదిని ఇడ్లీ తయారుచేయుదురు. శిశువులకు, పిల్లలకు గూడ బియ్యము, పప్పు యీవిధముగా నిచ్చుటవలన త్వరగా జీర్ణమగును. బియ్యపుపిండి, పప్పుపిండి కలిపి తడిపి, మజ్జిగతో పులవపెట్టి, ఆవిరిమీద ఉడికించి తయారుచేయు 'డోక్లా' అను పదార్థము గుజరాత్ లో ఎక్కువగా ఉపయోగింతురు. ఇది మంచి ఆహారము.

సెనగపప్పుబెల్లపుండలు (లడ్లు), నువ్వులు బెల్లపుండలు (చిమ్మిలీ) - ఇవి తరచు బజారులో, బడులముందు అమ్ముచుందురు. ఇందు మాంసకృత్తు లధికముగా నుండుట వలన మంచిఆహారము. 1-2 సంవత్సరముల బిడ్డల కివి పెట్టవచ్చును. అయితే, వీనిపైన ఈగలను వాలనీయరాదు. బజారులోను, బడులముందూ అమ్మేడి పదార్థములు, ఈగలు వాలుటవలన, టైఫాయిడ్, రక్తగ్రహణి మున్నగు అంటు వ్యాధిక్రిములతో కలుషితమైయుండును.

**పిండిపదార్థములు :**

బియ్యము, రాగులు, గోధుమలు, కఱ్ఱపెండలము మున్నగునవి, అనేకచోట్ల రకరకాలుగా వండి బిడ్డలకు పెట్టచుందురు. అన్ని దేశాలలోనూ ప్రధానమైన ఆహారములను యీపదార్థములనుండియే తయారుచేయుదురు. పనిచేయుటకు వలసినశక్తి నీపిండిపదార్థములు శరీరమునకు సమకూర్చును. కాని కండరపుష్టినిచ్చు మాంసకృత్తులీ పదార్థములలో చాల తక్కువగా నుండుటవలన, వీనికితోడు పప్పుపదార్థములు గాని, మాంసముగాని జేర్చి భుజింపవలెను. కఱ్ఱపెండలమును దక్షిణాదిని బీదప్రజలెక్కువగా వాడుచుందురు. ఇందు మాంసకృత్తులు బొత్తిగా శూన్యం. బియ్యము, రాగులు - వీనిలో మాంసకృత్తులు కొద్దిపాలున్నవి. గోధుమలు వీటన్నింటిలోను కొద్దిగా మెరుగు. రాగులలో ఎముకపుష్టినిచ్చు కాల్షియమ్ వంటి లోహపదార్థములున్నవి. బజారుపొట్టు గోధుమరొట్ట బిడ్డలకు సులభముగా జీర్ణమగును. మనం తయారుచేసే గోధుమచపాతీ బిడ్డలకు అరుగుట కష్టము. పాలు తక్కువగా



నున్న ప్రదేశాలలో గోధుమ, వప్పులతో తయారైన భోజనముచేయు పిల్లలు వరి, కర్రపెండలము, జొన్నలు తినెడి పిల్లలకన్న ఏపుగా ఎదిగి, ఆరోగ్యముగా నుండును.

**జొన్నలు :**

చోళ్ళు, బజ్ర, గంటలు, వరగు అను ధాన్యములు అనేకప్రాంతాలలో ప్రజలు ప్రధానాహారములుగా నుపయోగించుచున్నారు. ఇందు వరగులు, వానిలోగల నారవలన బిడ్డలకు సులభముగా జీర్ణముగావు.

**వేరుసెనగలు :**

వేరుసెనగలలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా నుండుట వలన పాలు, మాంసము, గ్రుడ్లు, చేపలు పెట్టలేని బీదకుటుంబీకులు పిల్లలకు వేరుసెనగలు పెట్టవచ్చును. వప్పు ఉడికించిగాని, వేయించిగాని పెట్టిన త్వరగా జీర్ణమగును. పాకంలోవేసిన సెనగవప్పు, వేరుసెనగవప్పు, బిడ్డల కీయదగిన మంచి ఆహారము.

**కాయగూరలు :**

ఉడికించిన కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, బిడ్డలకు ఎక్కువగా పెట్టుచుండవలెను. వీనిలో ఎ, సి-విటమినులు, లోహవదార్థములు ఉండుటయేగాక, ప్రతిదినము కాలవిరేచన మగుటకు తోడ్పడును. ఆకుకూరలలో, (అనుబంధము చూడుడు). బచ్చలి, తేతతోటకూర, అవిశి, ములగాకు, ఇవన్నియు చవుక, ఆరోగ్యమునకు మంచివి. కర్రపెండలము చవుక; అయితే, అంత ఆహారపువిలువలేనిది. కండగడ్డలో విటమిన్ 'ఎ' ఉన్నది. బీదలకు ఇది అందుబాటులోనుండును.

కార్యంలో విటమిన్ 'ఎ' ఎక్కువగా నున్నప్పటికీ, కొంత వెల ఎక్కువ.

అంటికాయలో అన్ని విటమిన్లు కొద్దోగొప్పో ఉన్నవి. అట్లే ములక్కాయకూడ వంకాయకన్న కూడ సత్తువైనపదార్థము. ఉసిరికాయలో విటమిన్ 'సి' ఎక్కువగా ఉన్నది. ఇది చవుకగా దొంగును. పప్పుతో జేర్చివండిన మిచిగాచుండును. అయితే అన్ని వేళల యిది దొరకదు. పచ్చి మామిడికాయలో 'ఎ' విటమిన్ కలదు. కాబేజి, కాలీఫ్లవర్ వీనిలో ప్రత్యేక ఆహారవిలువలేదు. అందుకుతోడు ధర ఎక్కువగుటవలన, అందరూ వీనిని కొనలేరు.

**పండు :**

అంటిపండు మిక్కిలి చవుకరకమైనపండ్లలో నొకటి. సత్తువగలపదార్థము. బి-విటమిన్లు ఇందులో కొంత చెప్పుకోతగిన మోతాదులోనున్నవి. పండిన జామపండులో 'సి' విటమిన్ అధికముగా నున్నది, కాని ఇది కొంచ మజీర్ణకరమైన వస్తువు. బొప్పాయిపండులో కావలసినంత 'ఎ' విటమిన్, కొద్దిగా 'సి' విటమిన్లు ఉన్నవి. బీదపిల్లలు చాలామంది 'ఎ' విటమిన్ కొరతచే బాధపడుచుండురు. అందువలన బొప్పాయిపండు ఎక్కువగా వాడుట మంచిది.

కిసుమిను, ఎండుద్రాక్ష వీనిలో కార్నియమ్ ఎక్కువగా ఉన్నది. ఇనుము, బి-విటమిన్లు తగుమోతాదులో నున్నవి. కొంత సత్తువనిచ్చేగుణముకూడా నున్నది. చింత పండులోకూడ యివే గుణములున్నది. చెఱకుపానకము త్రాగినంతనే కొంత శక్తినిచ్చునుగాని, అందులో విటమిన్లు బొత్తిగా లేవు.

# శ్రీ శు స ర క్ష ణ

## అధ్యాయము 5

బిడ్డల పెరుగుదల వికాసము

శరీరము పెరుగుట :

అష్టాశుభస్మించిన శిశువు 6-8 పౌనుల బరువుండును. (ఇండియాలో సుమారు 6-8 పౌనుల బరువుండనచ్చును). కాని, మొదటిచూడు నెలలలో రోజుకు సుమారు ఒక్కొక్కరైస్సు పెరుగును, 5 నెలలు నిండునప్పటికి, పుట్టుకబరువుకు రెట్టింపు బరువుగును. అటుపైన రోజువారీ పెరుగుదల కొంత నిదానమైనను, ఏడాది నిండునప్పటికి, పుట్టుకబరువుకు మూడింతలు బరువుగును. అనగా, సుమారు 21 పౌనులు, 5 నెలలకు 14 పౌనులు, ఏడాదికి సుమారు 20-21 పౌనుల బరువుగును. రెండవవట బిడ్డ కొంతనిదానముగ నెదుగును. మొదటిసంవత్సరములో 14 పౌనులు హెచ్చిన బిడ్డ, రెండవవట 7 పౌనులుమాత్రమే హెచ్చును. అటుపైన ఏటా 4 లేక 5 పౌనులు మాత్రమే హెచ్చుచుండును. రెండు, మూడు సంవత్సరముల పిల్లలు పెరుగుట నిదానమగుటవలనను, ఆటలుమరుగుటవలనను, వెనుకటివలె అన్నిపాలు, అంతఆహారము తీసికొనరు. ఇది సహజమని తల్లులు గుర్తుంచుకొనవలెను. 5 సంవత్సరములు నిండునప్పటికి, పిల్లలు సుమారు 40 అంగుళముల ఎత్తు, 40 పౌనులబరువు నుండును. ఇది కేవలము నూచన. కొంత

మంది యీ లెక్కకు తక్కువగా నుండవచ్చును. మరికొందఱు ఎక్కువగా నుండవచ్చును. తరువాత పెంపు నిదానముగానూ, నిలకడగానూ ఉన్నచో, ఆరోగ్యవంతులైనబిడ్డలలో కొంచె మించుమించులున్నప్పటికినీ బాధపడనవసరములేదు.

యవ్వనదశప్రారంభములో బిడ్డలు ఒక్కమారుగా జువ్వలవలె నెదుగుదురు. ఆడపిల్లలలో 10-12 ఏండ్లవయస్సు లోనే యీ పెంపు స్పష్టమగును. మగపిల్లలు ఇంక కొంచె మాలస్యముగ నెదుగుదురు.

ఏయే వయస్సులో ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డలు ఎంత పొడుగు, ఎంతబరువు ఉండవలెనను నూచనపట్టీలున్నవి. కాని, ఇందులో కొంచె మించుమించులుండవచ్చు. తీగబట్ట, బోలుబట్ట అని శరీరములో తీరులుండును. సన్నగానున్నప్ప టికినీ, ఎముకపుష్టిగలవారు సామాన్యబరువుందురు. లావైన వారుకూడ, కండ గట్టిదనము లేకపోవుటవలన, బరువు తక్కు వగా నుండవచ్చు. అందువలన, బిడ్డయొక్క పెంపును గమనించునప్పుడు, మొత్తముమీద ఎత్తు, బరువు, ఎముకపుష్టి, కండగట్టిదనము, రక్తపుష్టి (అనగా పెదిమెలు, బుగ్గలు పాలి నట్లు లేక ఎఱ్ఱగానుండుట), చుఱుకుదనము అన్నియు కలిపి చూచుట మంచిది. పెరుగుదల ఒక క్రమములో, నిలకడగా నున్నచో, బిడ్డ ఆరోగ్యముగానున్నట్లే గుర్తించవలెను.

**నేర్పు పెరుగుట :**

అప్పుడుపుట్టిన బిడ్డ ఎటూ కదలక, ఎటు పండుకొన బెట్టిన నట్లేయుండును. తల నిలువలేదు. వస్తువుల కదలికను

గమనించలేడు. దేనినీ గుర్తించి నవ్వలేడు. (నిద్దురలో పలు మాడ్లు తనలోతాను నవ్వుకొనును. తల్లి దానియర్థమేదియో ఊహించుకొనును). 1-2 నెలల బిడ్డ యీ పనులన్నియు మెల్లిగా నేర్వనారంభించును. 4 నెలలు నిండునప్పటికి తల చక్కగా నిలుపును. కదలుచున్న వస్తువులను చూచి చేతులతో నందుకొనబోవును. 5 నెలలు నిండునప్పటికి బోరగిల పడును. చేతిలో గిలక పెట్టిన ఆడింపజూచును. తల్లి ఒడిలో అలుపులేక చక్కగా కూర్చొనును. 7 నెలలు నిండునప్పటికి ప్రాకనారంభించును. (కొంతమంది ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలు అసలే ప్రాకకపోవచ్చును). 8 నెలలకు తనంతతాను లేచి దేనినీ ఆనుకొనకనే కూర్చొనగలుగును. 9-10 నెలలకు, దేనినైన పట్టుకొని లేవనారంభించును. మధ్యలో పడుచుండును. ఏవో అస్పష్టముగా, చిన్నచిన్నమాటలుచ్చరించుచుండును. ఎదుటివారి ఆజ్ఞలను గ్రహించును. ఏడాది నిండునప్పటికి, చేయిపట్టుకొనిన అడుగులు వేయగలుగును. 13-16 నెలలలో పిల్లలు తమంతతాము బాగుగా నడవగలుగుదురు. అరుదుగా, 18 నెలలవరకు నడవలేకపోవచ్చును. 20-24 నెలలవరకు బిడ్డ నడువకున్నచో, కారణమేదియో నుండును గనుక, వైద్యునికి చూపవలెను.

బిడ్డలకు నేర్పించినచో, 18 నెలలకల్లా, చక్కగా గరిటతో, అటునిటు చిందరవందరచేయకుండా, ఆహారమును తమంతలతామే తినగలుగుదురు. ఈ వయస్సులో బిడ్డలకు అనుకరణ హెచ్చు. చెక్కముక్కలతో గోపురముకట్టి చూపిన, తాముకూడ నదేప్రకారము చెక్కలను పేర్చు

బూనుచును. శంసత్సరము నిండునప్పటికల్లా, పిల్లలు సామాన్యముగా 'అన్న', 'బాబ' అను శబ్దములను అస్పష్టముగా పొందుచుందురు. 'అన్న', 'బాబ' అనుచున్నారని తల్లులు మురియుచుందురు. అయితే, 1½ సంవత్సరము నిండునప్పటికి కొన్ని మాటలు స్పష్టముగా పలుకనేర్తురు. అప్పటికిగూడ మాటలు రానిచో నేదియో కారణముండియుండునని యూహింపవలెను. ఒక్కొక్కమారు తల్లులు పిల్లలు మాటలు చెప్పించుట కవకాశమియ్యరు. వారికి కావలసిన వస్తువులన్నియు, వారు అడిగెడుశ్రమలేకనే అందించుచుందురు. ఈ కారణమువలన బిడ్డలు మాటలాడకపోవచ్చును. కొంతమంది బిడ్డలకు చెవుడు ఉండవచ్చును. కొంతమంది తెలివితక్కువైనవారు గావచ్చును. అయితే, త్వరగా మాట్లాడనేర్చినంతమాత్రమున తమబిడ్డ లతి మేధావులని ఊహించుట పొరపాటు. బిడ్డలకు మాటలునేర్పునపుడు తల్లి దండ్రులుకూడ ముద్దుమాటలు అస్పష్టముగా మాట్లాడుచుందురు. ఇది తప్పు. ఎదుటివారు మాట్లాడువిధానమును, శబ్దమును, పెదిమెల కదలికను పరిశీలించి, అనుకరణవలన బిడ్డలు తిరిగి మాటలాడనేర్తురు అందువలన పెద్దవారు స్పష్టముగా మాట్లాడుట అవసరము. మాటను ముందు వినిగాని బిడ్డలుచ్చరింపలేరు. అందువలన చెవిటిపిల్లలు మాటలాడలేరు. స్వల్పమైన చెవుడైనచో, తల్లిదండ్రులు కనిపెట్టలేరు. ఒడికి వెళ్ళినతరువాత ఉపాధ్యాయుని గుర్తించగలుగును. ఎక్కువ చెవుడైనచో తల్లియే గుర్తింపవచ్చును. దగ్గరలో పెద్ద చప్పుడుచేసినను 9-10 నెలల బిడ్డ తిరిగిచూడనట్టిన, చెవుడని

నిర్ధారణచేయవచ్చును. బిడ్డ చాలాకాలము తల నిలువలేక పోయినా, సరిగా కూర్చొనలేకపోయినా, ధ్వనులను గుర్తించలేకపోయినా, వస్తువులనుచూచి గుర్తించలేకపోయినా, సకాలములో మాటలాడకపోయినా వైద్యునికి చూపవలెను.

**పండ్లు మొలచుట :**

బిడ్డలకు 6-9 నెలలలో పండ్లు మొలచుట ప్రారంభించును. ప్రప్రథమముగా, క్రిందదవడలో ముందుపండ్లు అంకురించును. 2-2½ సంవత్సరములు నిండునప్పటికి వరుసగా, నోటి నిండ పండ్లు మొలచును. ఆరోగ్యవంతులై, మంచి పోషణగల పిల్లలకుగూడ ఒక్కొక్కమారు పండ్లు మొలచుట ఆలస్యము కావచ్చును. సరిగా యీ పండ్లు మొలచుకాలములోనే పిల్లలకు మాటిమాటికి జ్వరము, విరేచనములు, అవ్వడవ్వడు చంటిబిడ్డగుణము వచ్చుచుండును. అందువలన, ఈ వ్యాధులు పండ్లువచ్చుకారణముగా బిడ్డలకు కలుగుచున్నవని పలువురు భ్రమపడుచుందురు. యథార్థమునకు, యీ జబ్బులకు వేరు కారణము లుండవచ్చును. చాలామంది బిడ్డలకు ఈ బాధ లేమియు లేకుండనే పండ్లు మొలచును. కొంతమంది పిల్లలు పండ్లు మొలచునప్పుడు ఊరికే చికాకుపడుచుందురు. చొంగ ఎక్కువగ కార్చుచుందురు. ఒక్కొక్కప్పుడు పాలుకూడ సరిగా త్రాగకపోవచ్చును. పండ్లు మొలచుటకని కొందఱు పిల్లలకు ఏనో పొడులు తినిపింతురు. ఇవి హానికరము.

6-7 ఏండ్లకు బిడ్డలకు యీ పాలపండ్లు రాలనారంభించును. పైన, క్రిందకూడ ముందుగా ముందుపండ్లు ఊడును,

క్రమముగా మిగతా పండ్లూడును. వీనిస్థానములో గట్టిపండ్లు మొలచును.

**సన్నటి బిడ్డ :**

కొండఱుపిల్లలు సన్నగా పుట్టుదురు. ఇది పుట్టుకతీరు-కుటుంబసాలు. అయినా వారు ఆరోగ్యముగానే ఉందురు. అట్టిపిల్లలు బలవనవలెనని ఇచ్చే మందులు, విటమినులు, ఒక్కటికూడా వారిని లావెక్కించలేవు. అవి కొనుటకైన ఖర్చు వృధా. కొంతమందిపిల్లలు జబ్బువలనగాని, సరియైన ఆహారము తినకపోవుటవలనగాని, తల్లిదండ్రుల దారిద్ర్యము వలన ఆహారము చాలకగాని చిక్కిపోవుదురు. చాలామంది పిల్లలు మామూలుగా ఉన్నప్పటికీ వారితల్లులు మాత్రము పిల్లలు చిక్కిపోవుచున్నారని ఊహించుకొని భయపడుచుండురు. పెక్కుమంది తల్లిదండ్రులు తమబిడ్డ ఆహారము తగినంత తినుటలేదని, వానికి ఆకలి సరిగాలేదని దిగులుపడుచుండురు. పిల్లలు ఎందుకు సరిగా తినరు? వారు పెరుగుటకు తగిన ఆకలి పుట్టుకతోనే వచ్చును. కాని, తల్లులు బలవంతముచేసి తినిపించుటవలన వారికి తిండిమీదనే అసహ్యము పుట్టును.

ఈ ఆహారసమస్య ఎప్పుడైనా కలుగవచ్చు. పిల్లలను కొంతవరకు వారివారి యిష్టప్రకారము వదలిపెట్టవలెనన్న సంగతి తల్లులు గ్రహించవలెను. అది గ్రహించక, పిల్లలను ఎక్కువగా బలవంతపరచుటవలన, బిడ్డలకు తిండిపైన ఏవగింపు కలుగుచుండును. నెలల పిల్లలు కడుపునిండుగ పాలుత్రాగి



నను, బుడ్డిలోపాలు మిగిలిపోయినందున, తల్లి బలనంతముగ వట్టచూచును. గట్టిపదార్థము తినుట చేత కానవచ్చుడు వానిని తినిపింపజూచును. జబ్బుచేసి నెమ్మదిచినవెంటనే బిడ్డకు ఆకలి తక్కువగానున్నపుడు, బిడ్డ త్వరలో తిరిగి బలవవలె నన్న ఆసక్తితో తల్లి బిడ్డకు మరింత తినిపించుచుండును. ఈ పద్ధతులన్నియు పిల్లలకు వినుగుకలిగించుటచే వారు మొండితనము చేయుచుందురు.

ఇందుకు మరియొక కారణముగూడ గలదు. కొంత మంది పిల్లలకు కొన్నికొన్ని పదార్థము లెక్కువ యిష్టము. అవే తినుటకు కావలెనని వారు మారాముచేయుచుందురు. పిల్లలు ఏ పదార్థముల నిష్టముగ తినెదరో వానినే పెట్టుట మంచిది. ఒంటికి మంచిదని, బిడ్డకు యిష్టములేనిపదార్థమును తినబెట్టినచో, బిడ్డ ఏవగించుకొని, అసలు తినుటయేమానును.

బిడ్డ ఆహారము సరిగా భుజించకపోవుటకు వేరుకారణములుగూడ నుండవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు బిడ్డకు ఏదే నొక కారణమువలన మనస్తాపము కలుగవచ్చును. మనస్తాపము వలన భోజనము సహించదు. తమ్మునియందు తల్లిప్రేమను గూర్చి అనూయయో, బడిలోజరిగిన తగువులాటయో - ఇత్యాది కారణములవలన బిడ్డలకు మనస్తాపము కలుగు చుండును. బిడ్డ ఆహారముతీసికొనుటలేదని తల్లి దిగులుకన బరచినకొలది, బిడ్డ మరింత బెట్టుసరిచేయుచుండును. అట్టి బిడ్డను మామూలుగా భోజనముచేయుస్థితికి క్రమముగా, జాగ్రత్తగా రప్పింపవలెను. తల్లి ఓర్పుతో, యీవిషయము లన్నియు పరిశీలించి, గ్రహించి, మెలకువగ సంచరించక

పోయిన బిడ్డ దారికిరాడు. బిడ్డకు యిష్టమైన వదార్థము కొద్దిగా తినుటకుపెట్టి, వానిధ్యానమును భోజనమునుండి మరలించవలెను. ఒకవేళ పెట్టినదంతయు బిడ్డ భుజించిన తల్లి మెచ్చుకొనినచో, తిరిగి బిడ్డధ్యానము తిండిపైకి మరలును గనుక, తల్లి అట్లుచేయక, ఏదో యథాలాపముగా ఊరుకొన వలెను. ఒకవేళ వడ్డించినదంతయు తినక బిడ్డ వదిలివేసిననూ తల్లి గమనించనట్లు నటించి, యింకొకమారు భోజనములో యింకకొంత తక్కువగా నడ్డించవలెను. ఈవిధముగా మెల్ల మెల్లగా ఒక్కొక్క వదార్థము క్రమముగా తిననిచ్చుచూ, బిడ్డ యథావ్రకారము ఆహారము స్వీకరించునట్లు తల్లి నేర్పుగా చేయవలెను.

బిడ్డకు రెండుసంవత్సరములునిడునప్పటికి స్వయముగా భోజనముచేయుట నేర్పవలెను. అట్లుగాక, 3-4 సంవత్సర ములవరకు తల్లియే కలిపి తినిపించుపక్షములో, ఎప్పుడో ఒక నాడు హఠాత్తుగా యీవద్దతి మానరాదు. అట్లుమానినచో బిడ్డకు ఆశాభంగము కలుగును. తల్లి తనను ప్రేమించుట లేదని అనుమానపడును. అందువలన క్రమముగా అలవాటు తప్పించుటకు, తల్లి పనిమీదనున్నట్లు, చెయితిరికలేనట్లు ఉపాయముగా నటించి, బిడ్డకు ఆకలివేసినప్పుడు తనంతట తను అడిగిపెట్టించుకొని తినునట్లుగా చేయవలెను.

# శి శు స ర క్షణ

## అధ్యాయము 6

### పిల్లల అంటువ్యాధులు

ఒకరినుండి మరియొకరికి వ్యాపించువ్యాధిని అంటు వ్యాధి యందురు. అంగుడు వాపు (Diphtheria), కోరింతదగ్గు (Whooping Cough), క్షయ, పిల్లలపక్షవాతము (Infantile Paralysis) మొదలైన అంటువ్యాధులను, బాల్యముననే టీకాలు వేసి నిరోధింపవచ్చును. ఆధునికవిజ్ఞానము మనకు ప్రసాదించిన అమూల్యమైన వరమిది.

ఏ జ్వరమైనాసరే, చివరకు మామూలు జలుబుజ్వరమే కావచ్చు—అయినప్పటికిని మొదటినుంచి, జ్వరపుపిల్లను వేరుగదిలో, మిగతపిల్లలనుండి దూరముగానుంచుట మేలు. ఎందుకనగా—అంటువ్యాధులకుగూడ ఆరంభ చిహ్నము లేమంత ప్రత్యేకముగ కనబడవు. పైపెచ్చు, పిల్లలకు మామూలుగా వచ్చు, పొంగు, కోరింతదగ్గు మున్నగునవి, ఆరంభదశలలోనే ఎక్కువగా వ్యాపించు లక్షణముగలవి—ఉదాహరణకు, జ్వరము కొన్నిరోజులు కాచిగాని పొంగు కనబడదు. దగ్గు కొన్నిరోజులు బాధించినపిదపగాని, కోరింతదగ్గునకు ప్రత్యేకలక్షణమైన కూత ప్రారంభముకాదు. అయితే, యీ లక్షణములు పైకగుపించకపూర్వమే, యీ

రోగక్రిములు రోగినుండి ఇతరులకు ఎక్కువగా వ్యాపించును. అందువలన, పిల్లలను ఏదోజలుబు, ఏదో దగ్గని అశ్రద్ధగా వదలక, ఆదినుండి జాగ్రత్తగా, మిగతాపిల్లలనుండి దూరముగా నుంచుట చాల అవసరము. అంత ఎక్కువ సుస్తీలేదు లెమ్మని, బిడ్డలను న్నూలుకువంపుటలో, మిగతాపిల్లలకు వ్యాధి వ్యాపించుప్రమాదమున్నదిగనుక, తల్లు లీ విషయము గమనింపదగినది. పసికందుకుగాని, బలహీనమైన చిన్న బిడ్డలకుగాని వ్యాధి గ్రస్తులసంపర్కము సంభవించినచో, వెంటనే వైద్యులతో పొంది తగిన చికిత్సచేయుట యవసరము. అనుమానము పొడమినంతనే, కొన్ని మందులనిచ్చుటవలన, వ్యాధినిరోధింపబడవచ్చు. అట్లుకాకపోయినను, కనీసము వ్యాధియొక్క ఉగ్రతయైనను కొంతవరకు శమించును.

### అంగుడువాపు (Diphtheria) :

ఈ వ్యాధి ఒకవిధమైన క్రిములమూలమున కలుగును. ఈ క్రిములు గొంతులోపల జేరి, గవదకాయలపైన (Tonsils) వానిప్రక్కన, తెల్లటిబూజువంటి పొరగట్టును. ఈ పొర వాయునాళముపైకి వ్యాపించినచో, బిడ్డయొక్క ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల నడ్డగించును, ఈ క్రిములయొక్కవిషము రక్తమునకు వ్యాపించుటవలన, బిడ్డ విసుగుదలగా నుండును. జబ్బులోను, జబ్బుతగ్గి బిడ్డ కోలుకొనునప్పుడుగూడ గుండెకు ప్రమాదముకలుగవచ్చును. ఇంత ప్రమాదమైనవ్యాధిగనుకనే, మొదటినుండి జాగ్రత్తపడుట మంచిది. ప్రారంభములోనే వ్యాధి మామూలు గొంతుకనొప్పివలెనే యుండును.

వైద్యుడు పరీక్షచేసినగాని దీని యథార్థము తెలియరాదు. బూజుపొర వాయునాళముపైన కట్టినచో, రోగిశ్వాస నడ్డగించును. అప్పు డీవ్యాధి ప్రమాదస్థాయినందుకొనినదని ఊహింప నగును. వాయునాళములో చిల్లి పొడిచి, వైద్యు డప్పుడు వేరొక గొట్టమును లోనికిదూర్చును. ఒక్కొక్కమారు, గొంతుదిగువభాగమునందలి మాంసగ్రంధులు (Gland) వాయవచ్చును. గుట్టములనుండి తయారుచేసినరసని (Serum) ఈ వ్యాధి సోకినవారికి ఎక్కించినచో, నిది వెంటనే ఉపశమించును. సందేహముకలిగిన తక్షణము యీ రసని రోగికి ఎక్కించవలెను. ఆలస్యముచేయుటవలన ప్రమాదముకలుగును.

ఈ రోగమును ఆపుచేయుట సులభము. అయినప్పటికినీ, ఇండియాలో అనేకమందిపిల్లలు ఈ వ్యాధివలన మృతులగుట శోచనీయము. ఒకప్పుడు పాశ్చాత్య దేశములలో కూడ పరిస్థితు లింత ఉపద్రవముగనుండెడివి. అయిననూ, వ ర్తమానములో, పసిపిల్లలందఱకు, వ్యాధినిరోధకమైన యీ మందు రసని (Diphtheria prophylactics) ఎక్కించుటవలన, ఈ వ్యాధి ఆ దేశములలో పూర్తిగా నశించినది. పైగా, ఆ దేశములలో తల్లిదండ్రులు అశ్రద్ధచేసిన తిరిగి వ్యాధి తలనూపునను భయమువలన, ఆరోగ్యశాఖోద్యోగులు, ప్రతిఒక్కరినీ తమపిల్లల కీ మందు తప్పక నిచ్చునట్లు ప్రోత్సహించుచుదురు. ఇండియాలో కూడ నిట్టి చర్యతీసికొనుట యత్యవసరము. మూడు నెలలతరువాత, ఎప్పుడైనను, బిడ్డకు ఒక నెల విరామములో రెండు మోతాదులలో యీ రసని ఎక్కించవచ్చును. కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతము (Teanus) ఈ రెండువ్యాధులు

కూడ రాకుండ, మూడింటికెకలిపి మందు ఒకేమారు ఎక్కించినచో మరియు మంచిది.

**కోరింతదగ్గు (Whooping Cough) :**

సాధారణముగా ఈజబ్బు పిల్లలకు వచ్చుచుండును. ఇది మిక్కిలి యంటువ్యాధి. ఒకబిడ్డకువచ్చిన, ఒకేమారుగా, ఆ యింటిబిడ్డలకేగాక, ఆ వాడకట్టుబిడ్డలందఱకూ నిది స్వల్ప కాలములోనే వ్యాపించును. దగ్గునప్పటి చొంగ, కళ్ళి, పీని మూలముగా వ్యాధిక్రిములు వ్యాపించును.

దగ్గు ప్రారంభించునపుడు మామూలుదగ్గుకు యీ దగ్గుకు భేదము కనబడదు. ఒక్కొక్కమారు దగ్గువచ్చినప్పుడు బిడ్డ కొంచము ఎక్కువసేపు దగ్గుట, మిక్కిలి అలిసిపోయినట్లు కనబడుట, బిడ్డముఖము కంఠగడ్డవలె కందిపోవుట—యీ లక్షణములు మాత్రము సుమారు దగ్గుప్రారంభించిన వారము రోజులకు మెల్లగా నగుపించును. ఒక్కొక్కమారు బిడ్డ వాంతిచేసికొనును. ఇది ముదిరినకొద్దియు, దగ్గుతోపాటు బిడ్డ బాధతో కూసినట్లుండును. ఊపిరిగలువకపోవుటవలన, దగ్గిన తరువాత. తిరిగి బిడ్డ ఊపిరితీయుటలో ఒక కూతవంటిధ్వని కలుగును. కొంతమంది పిల్లలకు, న్వాధిఉగ్రత తక్కువగుటవలన, కూత, వాంతి రాకపోనచ్చును. ఇది వచ్చినబిడ్డలు సుమారు 1 నెల వూర్తిగా బాధపడుదురు. ఒక్కొక్కమారు, ఎక్కువగా వచ్చినప్పుడు, రెండుమూడు నెలలుకూడ పిల్లలు దీనితో బాధ పడుచుండురు. పసిపిల్లలకు దీనివలన కొన్నిప్రమాదములు కలుగవచ్చును. బిడ్డలు దగ్గులేక అలిసిపోదురు. ఒక్కొక్కమారు

ఊపిరితిత్తులు వాచి జబ్బుచేయును. (pneumonia) దగ్గుకు వైద్యు లేవియో నుందులిత్తును. అయినప్పటికినీ, జ్వరములేనప్పుడు బిడ్డను ఆరుబయట నుంచుట ఉత్తమము. ఒక నెల నగకు, యీ జబ్బువచ్చినబిడ్డలను, యితరపిల్లలతో కలిసి ఆడనీయకూడదు; బడికి పంపకూడదు. దగ్గుతో వాంతులగుచున్నప్పుడు, బిడ్డ తిన్న ఆహారమునంతయు కక్కుచుండును. అందువలన మామూలు మూడుమార్లు కడుపునిండుగా పెట్టక, అప్పుడప్పుడు కొద్దికొద్దిగా పెట్టుచున్న, నాహారము బిడ్డకు ఇముడుటకు అవకాశము కలుగును. వాంటి అయినవెంటనే బిడ్డకు కొద్దిగా ఆహారమిచ్చిన, నది ఇముడు నవకాశ మెక్కువ కలదు.

### స్పోటకము (Small-pox) :

దీనినే మశూచి, పెద్దమ్మవారు - అని చెప్పుచుందురు. టీకాలవలన దీనిని పూర్తిగా నిరోధింపవచ్చును. అయినప్పటికినీ, ఇండియాలో, ఈ వ్యాధి యింకను వ్యాపించియున్నది. పసిపిల్లలకు వారి తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధగా టీకాలు వేయించుకొనకపోవుట, పెద్దవారు తిరిగి అప్పుడప్పుడు మారు టీకాలు వేయించుకొనకపోవుట, ఈ కారణములవల్ల మశూచి అప్పుడప్పుడు పొడనూపి, ఎక్కువగా వ్యాపించుచునేయున్నది. బిడ్డకు 6 మాసములప్పుడు వేసిన టీకాలశక్తి కొన్నిసంవత్సరములుండును. అటుపైన అప్పుడప్పుడు మారుటీకాలు వేయించుచుండవలెను. మొదట 5 ఏండ్లకు మారుటీకాలు వేయించి, తరువాత, అప్పుడప్పుడు, పరిసరములలో వ్యాధి వ్యాపించియున్నప్పుడు, వేయించుట మంచిది.

ఇప్పటికిని కొందరు తల్లిదండ్రులు వారిబిడ్డలకు టీకాలు వేయించుటయనిన భయపడుచుందురు. మొదటిమారుగా పిల్లలకు టీకాలు వేసినప్పుడు, అవి పొంగి చీముపట్టి, ఆరి, పొక్కుకట్టి, మచ్చపడును. పొంగినప్పుడు, అనగా టీకాలు వేసిన 4-5 రోజులకు జ్వరమువచ్చును. ఈ కారణములవల్ల యీ టీకాల ఉపయోగము గ్రహించలేని తల్లిదండ్రులు, బిడ్డలకు టీకాలు వేయించుటలో అశ్రద్ధచూపుదురు. ఇది పొర పాటు. మొదటి టీకాలు ఎంతఎక్కువగా పొంగిన, మందు అంత బాగుగా పనిచేసినదని గ్రహించవలెను. మారుటీకాలు సాధారణముగా పొంగనేపొంగవు.

టీకాలు వేయకున్న పిల్లలకుగాని పెద్దలకుగాని, ఎప్పుడోయొకప్పుడు మశూచి తగులు ప్రమాదము కలదు. అట్లు వ్యాధి అంటినప్పుడు, దానివలన కొంతమంది చని పోవచ్చును. కొంతమందికి ఒళ్ళు, ముఖము పెద్దగుంటలచే వికృతమగును. మశూచిపొక్కులు కండ్లలో పోయుటవలన ఒక్కొక్కమారు కంటిలో పువ్వువేసి దృష్టిపోవును. అందు వలన, బిడ్డకు లేతనెలలలోనే అనగా 3-6 నెలలలోపు ననే టీకాలు వేయించుట మంచిది. లేతనెలల పిల్లలకు టీకాలు పొంగుటవలనకూడ అంత మిక్కుటమైన బాధ కలుగదు. బిడ్డ మరీ బలహీనముగానున్నప్పుడు, కురుపులు, చిడుము, గజ్జిమున్నగు చర్మవ్యాధులతో బాధపడునప్పుడు, ఇవి సర్దుకొని, బిడ్డ కోలుకొనునంతవరకు టీకాలు వేయుట ఆపుచేసిన దోషములేదు.

మశూచి తగిలినప్పుడు, మొదట రెండుమూడుదిన



ములు జ్వరముకాయును. తరువాత ముఖముపైన మొటిమల వంటి పొక్కులు కనబడును. ఇవి కొంచె మెర్రవాగుగానుండును. క్రమముగా యీ పొక్కులు కాళ్ళు, చేతులపైన కనబడును. వీపుపైన రొమ్ముపైన ఏవోకొద్దిగా పొక్కువచ్చును. ఈ పొక్కులు క్రమముగా తెల్ల బడి చీముకుండలవలె నగును. తరువాత నవి మాని పొక్కుగట్టును. వ్యాధి తీవ్రముగ సోకినప్పుడు, యీ చీముకుండలు రెండుమూడు కలిసిపోయి పెద్ద పొక్కులగును. వ్యాధి యితరలక్షణములుకూడ ఉగ్రముగ గోచరించును.

మశూచివచ్చినబిడ్డను పొక్కులన్నియు పూర్తిగా రాలునంతవరకు, మిగతపిల్లలనుండి దూరముగానుంచవలెను.

**ఆటలమ్మ (Chicken-Pox) :**

ఇది స్ఫోటకమువలె కనబడునుగాని, యీ వ్యాధి వేరు క్రిములవలన కలుగును. టీకాలువేయుటవలన ఆటలమ్మను ఆపుచేయలేము. ఈ వ్యాధిని నిరోధించుటకాలుగాని, మరి ఏ విధానముగాని యింకను కనుగొనబడలేదు. వ్యాధిసోకిన వారిని, యితరులనుండి వేరుగానుంచుటయే ఇప్పటిలో దీని వ్యాప్తిని తగ్గించగలమార్గము. ఈ వ్యాధివలన ప్రమాదమంతగా లేదు. అంతవరకు ఇది ఒక అదృష్టమని భావించవలెను.

**పొంగు (Measles) :**

దీనినే వేపపూవు అనికూడ చెప్పుదురు. ఇది మిక్కిలి అంటువ్యాధి. ఇది సాధారణముగా పిల్లలకు వచ్చుచుండును. ప్రారంభములో జలుబు, ముక్కునీరుకారుట, జ్వరము, కండ్లు

నీరుకారుట, దగ్గు, మొదలైన సామాన్యజలుబుజ్వరలక్షణములే కనబడును. సాధారణముగా నాల్గవనాడు జ్వరము చాలా తీవ్రముగా కాయును. అప్పుడు ఒంటిమీదపొంగు కనపడి, జ్వరము సర్దుకొనును. మొదటముఖముపైన ఎఱ్ఱటినూగు ఎఱి పొక్కులు కనబడును. తరువాత రొమ్ముపైన, తరువాత మిగతా అనయవములపైన కనబడును. స్పృశకమునకు, ఆటలప్పుడు, పొక్కులలో చీముపట్టును కాని పొంగు కట్టు కాదు. 5-6 రోజులకు పొంగు అణగిపోవును. చర్మముపొర నూగుగా రాలిపోవును. మిచ్చలేవియు పడవు.

ఇది వ్యాపించకుండ సరికట్టుట ఎల్లు? బిడ్డకు జ్వరము తోపాటు, ముక్కు, కండ్లు నీరుకారునప్పుడు, వానిని బడికి పంపకూడదు. ఈ ఆరంభదశలోనే, వ్యాధిక్రిములు రోగి శరీరము నుండి, యితరుల కెక్కువగ వ్యాపించును. ఈ వ్యాధిపీడితుల సంవర్కమువలన బిడ్డకు అంటుసోకిన యనుమానము తోచిన, వెంటనే వైద్యునికి చెప్పవలెను. ఒక్కొక్కమా రీ జబ్బు, సుళువుగా వచ్చి పోవచ్చును. కాని పిల్లలు బలహీనముగా నున్నను, యింకొకజబ్బునుండి అప్పుడే కోలుకొనుచున్నను, యీ వ్యాధికలుగకుండ వైద్యుడేమైన ఉపాయముచేయవచ్చును. కనీసము, వ్యాధి వచ్చినను, అంతఉగ్రముగా రాకుండుటకు ఏదైన మందునీయవచ్చును. గామాగ్లోబ్యులిన్ (Gamma Globulin) అనుపదార్థము నిచ్చుటవలన, బిడ్డలకు పొంగురాకుండ నివారింపవచ్చును.

పొంగు దానంతటది ప్రమాదమైనదికాదు. కాని, ఊరితిత్తులజబ్బులు, ఇదినాళ్లు మున్నగునవి. పొంగుతో

పాలు వచ్చు అనుబంధవ్యాధులు. ఇప్పుడు వైద్యవిజ్ఞానముతో యీ అనుబంధవ్యాధులను ఆపుచేయవచ్చును. ఒక వేళ వచ్చినను కుదర్చవచ్చును.

మశూచి, ఆలలమ్మ, పొంగు, యీ వ్యాధులు 'అమ్మ వార'నియు, పీసీకి ఏనుండులు వాడరాదనియు, ఇండియాలో యిప్పటికినీ మూఁకపిశ్వాసములు ప్రబలియున్నవి. ముఖ్యముగా పొంగుచూపించువారికి మందువాడకున్న, అనుబంధ వ్యాధులవలన ప్రమాదము వాటిల్లవచ్చును. అందువలన, యీనమ్మకములు విడువవలసినవి.

### గవదబిళ్ళలు (Mumps) :

లాలాజలగ్రంథిలవాపువలన నీజబ్బుకలుగును. చెవుల ముందు, చెవులక్రిందనున్న గ్రంథులు ఒకప్రక్కనగాని, రెండుప్రక్కలగాని వాయుటతో నిది ప్రారంభమగును. దీనితో జ్వరముకూడ వచ్చును. నమలునవ్వుడు, మ్రింగునవ్వుడు నొప్పికలుగును. సుమారు 10 రోజులలో నీ వాపు అణిగి వ్యాధి కుదురును. దీనిని నిరోధించుటకు మందులులేవు. కావున, గవదబిళ్ళలతో బాధపడు పిల్లలను, ఇతరపిల్లలనుండి కనీసము 15 దినములు వేరుగానుంచుట చాల అవసరము.

### సన్నిపాతజ్వరము లేక విషజ్వరము (Typhoid) :

ఈ జ్వరము ఒక విషక్రీమివలన కలుగును. జ్వరము దీర్ఘకాలము కాయుటవలన రోగియొక్క శక్తిని పూర్తిగా పీల్చివేయును. వ్యాధిపీడితుల సంవర్కమువలన నీవ్యాధి ఒకరి నుండి మరియొకరికి వ్యాపించును. ఒక్కొక్కమారు, వ్యాధి

నయమైతరువాతకూడ, కోలుకొనుచున్న రోగుల మల మూత్రములలో నీ విషక్రిము లెక్కువగా నుండుటవలన- ఇట్టి వ్యక్తులు చేసిన వంట, తాకిన ఆహారపదార్థములు భుజించి నచో యీవ్యాధి అంటును. ఈగలమూలముగా యీవ్యాధి వ్యాపించును. ఒకవంక రోగుల మలమూత్రములపైన వాలిన ఈగలు నురొకవంక తినుబండములపై వాలును. అవిధముగా ఆహారపదార్థములు విషక్రిములతో నులినమగును. ఆహార పదార్థములు మూత వేయకుండపెట్టినవి, బజారులోనమ్మునవి, వీధిలో పిల్లల బడులముందు విక్రయించునవి యీక్రిమిదోష మునకు గురియగును. చక్కెరపైన ఈగలు వాలుటవలన, పాలు శ్రద్ధగా మరిగింపకపోవుటవలన, వీధిలో విక్రయించు ఐస్ క్రీమ్ - మంచుమీగడ (Ice-Cream) ఒక్కొక్కమారు విషజ్వరమును వ్యాపింపజేయును.

ఇండియాలో యీ వ్యాధి ప్రబలముగా నున్నది. 50 సంవత్సరములకుపూర్వము పాశ్చాత్యదేశములలోకూడ నీ వ్యాధి ప్రబలముగానే యుండెడిది. అయితే, ఇటీవల అక్కడ అభివృద్ధిగాంచిన గృహపారిశుధ్య, నగరపారిశుధ్య విధానములవలనను, రోగిమలమూత్రములను క్రిమిరహితము చేసి విడుచుటవలనను, రోగమునుండి కోలుకొనినవారి మల మూత్రములను ట్యుణ్ణముగ వరిక్షజేసి, క్రిమిరహితమని నిర్ధారణజేయుటకై శ్రద్ధతీసికొనుటవలనను, యీ వ్యాధియొక్క ప్రాబల్యము చాలవరకు తగ్గుముఖముపట్టినది. ఎక్కడైనా ఒకనికి యీరోగము సోకినతక్షణము, పత్రికలన్నిటిలో యీ వార్త ప్రకటించుటయేగాక, ఇది ఎక్కడ ఉద్భవించినదీ కను

గొని, దానిని హతమార్చుటకు ప్రయత్నములు జరుగును. ఈ విషజ్వరనిరోధమున కొక రసిని తయారుచేయుచున్నారు. దానిని ఎక్కించుటవలన, రోగమును అరికట్టవచ్చును. ఈ మందువలనకలుగు వ్యాధినిరోధకశక్తి ఒక్కొక్కమారు ఒక సంవత్సరకాలమే యుండును గనుక, సంవత్సరమున కొక మారుగాని, లేక కనీసము పరిసరములలో రోగులున్నప్పుడు గాని, యీ మందు నెక్కించుకొనుట వాంఛనీయము.

జలుబుకాని, వాపుగాని, దెబ్బగాని ఏమియు పైకి కనబడు కారణములులేకనే, జ్వరము విడువక కొన్నిరోజులు కాచినచో, అది విషజ్వరముని అనుమానపడినచ్చును. అప్పుడు రక్తపరీక్షచేసి, అనుమానమును యాభివేయవలెను. రోగిని వైద్యశాలకు పంపక, ఇంటివద్దనే ఉంచినప్పుడు, ఇతరులతో వ్యాధి తగులకుండ జాగ్రత్తపడవలెను. అంగుడువాపు, మసూచి, ఆటలమ్మ, పొంగు జాడ్యములవలెగాక, యీ విషజ్వరక్రిములు రోగియొక్క మలమూత్రములలో వ్యాపించి యుండును. అందువలన, రోగిపసర్జనలను మలపుష్పాత్రలోగాని, వేరుమూతపాత్రలోగాని ఉంచి, వైద్యునిసలహాతో, ఫినైల్ ఫోక్రిమిరహితముచేసి, బయట దూరముగా పోయవలెను. ఎప్పటికప్పుడు తగులపెట్టుటకూడ మంచిది. రోగిని సంరక్షించు వారు, మలమూత్రముల నెత్తిపోసెడివారు, ఎప్పటికప్పుడు తమ చేతులను సబ్బునీటితో పరిశుద్ధముగ కడిగి, డెట్టాల్ కలిపిన నీటిలో తిరిగి ముంచవలెను. ఇంటియందుగల మిగతా వారికందఱకు, వ్యాధినిరోధకమైన రసిని ఎక్కించవలెను. పూర్వము వైద్యులు యీవ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా పరిమితమైన

అహారము నిప్పించేడివారు - విరుగగొట్టినపాలు, పల్చగా కొట్టిన గుడ్డుసాన మొదలైనవి. ఈకాలపు వైద్యులు అంత కఠినపథ్యముగాక, కొద్దిగా బియ్యపుగంజివంటివికూడ రోగుల కిప్పించుచున్నారు.

**శిశుపక్షవాతము (Poliomyelitis or Infantile Paralysis) :**

ఇది ఏదియో కారణములేని జ్వరముగా ప్రారంభించును. ఆ జ్వరములో కొన్ని కండరములకు వాతము వచ్చును. శిశువుకు కాళ్ళు చేతులు ఒకటిగాని, రెండుగాని పడిపోవును. అందువలన వానిని కదిలించలేదు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఇతర కండరములకుగూడ నీ వాతమువచ్చును. కొన్ని వారములు లేక కొన్ని నెలలకాలములో యీ వాతము సర్దుకొనవచ్చును. అయితే, యీవాతమువలన పడిపోయిన అవయవములు తిరిగి ఎంతవరకు స్వాధీనములోనికి వచ్చునన్నది ముందుగా చెప్పటకు వీలులేదు. ఇంతవరకు ఈవ్యాధికి మందు లేదు. పడిపోయిన కండరములకు తగువిధముగా పరిశ్రమ నిచ్చుచూ, వైద్యుల సలహాపై మద్దనచేయుటవలన, కొంత వరకు నది సర్దుకొనవచ్చును.

యూరప్, అమెరికా ఐక్యరాష్ట్రములలో నీ వ్యాధి యిటీవల ప్రబలుటచే, వైద్యులదృష్టి నాకర్షించుచున్నది. అదృష్టవశాత్తు ఇండియాలో ఇంతవరకు దీనిప్రాబల్యము కనబడుటలేదు. ఇప్పుడిప్పుడే, యీ వ్యాధిని నిరోధించు రసిని తయారుచేయుచున్నారు. ఆధునిక వైద్యపరిజ్ఞానములో నిది యొక ప్రజ్ఞావిశేషము. ఈ వ్యాధిక్రిమి సూక్ష్మతినూక్ష్మ

మైనది. నూక్కుదర్శిని (Microscope)తోగూడ దీనిని చూడ జాలము. దీనిని ఇండియా దేశపు కోతులలోపలి అవయవముల లోనికి ఎక్కించి, పెంపుజేయవచ్చును. అట్లు తయారైన రసిని పిల్లల శరీరములోనికి తగుమాత్రముగా నెక్కించిన, ఈ క్రిమి విషమునకు విరుగుడు పిల్లల శరీరములోనే తయారగును. ఈ రసి యింకను ఇండియాలో తయారగుటలేదు. అయితే ఒక ముఖ్యనిషయము—ఈ రసి ఎక్కించినచో పిల్లలకు యీవ్యాధి రాకపోవచ్చును. అంతేగాని, వ్యాధి సోకినపిదప దీనిని ఎక్కించుటవలన అది నివారణయగునని అభిప్రాయ పడగూడదు.

### చిన్నపిల్లలకు కుష్ఠ (Leprosy) :

కుష్ఠరోగుల సామీప్యమునలన, పిల్లలయొక్క చర్మము గుండా కుష్ఠవ్యాధిక్రిమి వారి శరీరమునందు వ్యాపించుటవలన పిల్లలకు కుష్ఠవ్యాధి సంక్రమించును. ఇండియాలో, అందును ముఖ్యముగా దక్షిణాదిని ఈవ్యాధి ఎంతప్రబలముగానున్నదో, చాలామంది సామాన్యజనము తెలిసికొనలేకున్నారు. క్రిమి శరీరములో ప్రవేశించిన కొన్ని సంవత్సరములకుగాని దీని లక్షణములు పైకి పొక్కవు. కుష్ఠవ్యాధి ముదిరిన పెద్దవారి శరీరము (పీఠిలో తిరుగుచుండు పెక్కు ముష్టివారీ వ్యాధి పీడితులు) ఎగుడుదిగుడు బుడిపెలతోను, కాలివేళ్ళు, చేతి వేళ్ళు కణుపులూడుటవలనను, వికృతముగా నుండును. కాని యీ స్థితి కలుగుటకు ఎన్నియో సంవత్సరములకు పూర్వమే రోగక్రిమి రోగిశరీరములో ప్రవేశించియుండును.

ప్రజాసామాన్యమునకు కువ్వవ్యాధియన్న భయము. ఈ వ్యాధిపీడితులను సమాజములో దూరముగా నుంచుదురు. వారిని అంటరానివారుగా భావింతురు. ఇప్పుడీ దృష్టి మారవలసియున్నది. ఎందుకనగా, ప్రారంభదశలలో నీ వ్యాధిని కుదర్చినప్పుడు. వృద్ధిరాకుండ నరికట్టుటకు తగిన ఔషధములు కనిపెట్టబడినవి. కనుక సమాజదృష్టిలో కళంకమునకు వెరచి, యీ వ్యాధిచిహ్నము లగుపడినప్పుడు వైద్యునికి తెలువక దాచిపెట్టుట మూర్ఖత్వము. ముఖ్యముగా పసిపిల్లలకు—పాపము వారి దోషమేమియులేకనే యీజబ్బు తగులవచ్చు. వారి నెత్తుకొనిమోసెడి దాదివలననో, పైకి రోగచిహ్నములు కానరాకున్నను, లోన వ్యాధిక్రిములుగల ఇతర సహవాసులవలననో, బిడ్డల కీ వ్యాధి అంకురముగావచ్చు. మొదటలో ఎత్తెత్తిగా, గోధుమవన్నెగా చర్మముపైన, అందున ముఖ్యముగా ముఖచర్మముపైన మచ్చలు బయలుదేరును. మచ్చదగ్గర చర్మము గరుకుగాను, మందముగాను అగును. అట్టి మచ్చలు పిల్లల ఒంటిమీద కనబడినప్పుడు తల్లిదండ్రులు నిర్భయముగా, నిస్సంకోచముగా వెంటనే వైద్యునికి చూపవలెను. ఎందుకనగా, వెంటనే చికిత్సచేయుటవలన ముందు ముందు వ్యాధివలన గలిగెడు ఖాధనుండి బిడ్డలను రక్షించగలుగుదుము.

పిల్లల చర్మము చాలా మృదువుగా, సున్నితముగా నుండుటవలన నీ వ్యాధిక్రిమి చర్మముగుండా అవలీలగా బిడ్డదేహములో ప్రవేశించును. అందువలన యీ వ్యాధినుండి బిడ్డలను కాపాడుటకు తల్లిదండ్రులు రెండు ముఖ్యాంశములను



గుర్తుంచుకొనవలెను. ఒకటి—ఇంటిలో నెవరైన కుష్టువా రున్న, బిడ్డలను వారిదగ్గర పండుకొనజేటకూడదు. వారు బిడ్డలను స్పృశించి, ఎత్తుకొనరాదు. రెండు—బిడ్డలనెత్తుకొనుటకు పనివానిని పెట్టినప్పుడు, వానికి కుష్టువ్యాధితేదని వైద్యునిచే నిర్ధారణచేయించవలెను.

**గజ్జకురుపులు (Scabies or Itch) :**

ఇది కంటికగుపడని ఒక చిన్నపురుగుమూలముగా కలుగువ్యాధి. నూత్నదర్శినిలో యీపురుగును బాగుగాచూచి గుర్తింపవచ్చును. గజ్జ పిల్లలకు సామాన్యముగా వచ్చును. దీని పురుగు బిడ్డచర్మమును దొలిచి నొన పనేశించును. దీనివలన దురదపుట్టును. రాత్రులందు ఈ దురద మరింత హెచ్చును. దురద ఉన్నచోట సన్నటి పొక్కులు లేచును. ఎంతగోకినను యీ దురద తీరక పిల్లలు అదేవనిగా బరుకుచుందురు. బరుకుటవలన నీ పొక్కులు చీముపట్టి కురుపులగును. మణికట్లమీద, ప్రేళ్ళసందున, గజ్జలలోను, ఈ గజ్జ ప్రారంభించును.

ఇది చాలా అంటువ్యాధి. ఈ గజ్జతో బాధపడువానిని తాకుటవలనను, వారిదుస్తుల నుపయోగించుటవలనను, వారి పడకపై శయనించుటవలనను, ఈ గజ్జ ఒకరినుండి మరెయొకరి కతిసులభముగా న్యాపించును. కనుక, దీనితో బాధపడు పిల్లలను, పూర్తిగా మానునంతవరకును బడికి పంపరాదు. సరియైనమందు వాడినచో, నిది సులభముగా మానును. ఇది సులభముగా నంటునుగనుక, ఇంటియం దొకరికి వచ్చినచో, మిగతావారికికూడ రక్షపరీక్షచేయించి, మంచిచ్చుట మంచిది.

### తామర (Ring-worm) :

ఇది కొన్నిరకములైన బూజుక్రిములవలన కలుగును. (Fungi) తామర తాకినప్పుడు చర్మముపైన గుండ్రనిమచ్చలు కనబడును. ఈ మచ్చలు మధ్యలో పల్చగా, అంచులందు కొంచము మందముగా ఎత్తుగా నుండును. బూజుపెరిగినకొద్దీ, మచ్చపెద్దదై, ఎత్తుగానుండుఅంచు వ్యాపించుచుండును. ఈ మచ్చలు మరదపెట్టును. ఇవి తలపైనకూడ రావచ్చును. తలమీద మచ్చలు ఎఱ్ఱగా పొరగట్టును. అచట వెంట్రుకలు తురిగిపోయి, కొద్దిగా లాగిన ఊడిపోవును.

ఇది ఒకపిల్లనుండి మరియొకపిల్లకు స్పర్శవలన అంటు చుండును. తామర గోకినచేతితో తిరిగి ఎవరిచర్మము తాకి నను యీ వ్యాధి అంటును. అయిన దీనిని కుదుర్చుట సులభము. మందువేసి త్వరలోనే మాన్పవచ్చును.

### అక్కి (Impetigo) :

ఇదికూడ చాల నంటువ్యాధి. మొదట ఎఱ్ఱటి బొబ్బ పైన సన్నటి చీముపొక్కువలె నిది ప్రారంభమగును. పొక్కు చితికి, పచ్చటి పొక్కుగట్టి వెడల్పాటి వ్రణమగును. పాత పొక్కుల ప్రక్కన కొత్తపొక్కులు లేచి, ఇవి చితికి, వ్రణము మరింత పెద్దదగును. ఇది ముఖముపైన, కాళ్ళమీద ప్రారంభ మగును. ఇది గోకినచేతితో గోకిన ప్రతిభాగమందు యీ పొక్కులు వచ్చి అల్లుకుపోవచ్చును. గోకుటమూలముగా దీని క్రిములు ఒడబంతయు వ్యాపించును. ఒకపిల్లనుండి మరియొక

పిల్ల కిది స్పర్శమూలముగా వ్యాపించును. అందువలన, అక్కితో బాధపడు పిల్లలను మిగత పిల్లలతో జేరనీయరాదు. వారి దుస్తుల నితరపిల్లలు ధరింపరాదు. నాసిపడకపై నొడులు పండు కొనరాదు. వారుపయోగించిన తువాలు మరియొక రుపయోగింపరాదు.

ఈ అక్కి వచ్చినప్పుడు పిల్లలను వెంటనే వైద్యునకు చూపి చికిత్సచేయుట మంచిది. లేకున్న నిది ఎంతకాలము నకును మానకుండును. చాలాకాల మీ అక్కితో బాధపడిన పిల్లలు కొందరికి ఈ వ్యాధిక్రిమి మూత్రపిండములకు వ్యాపించుటవలన నవి వాచి ప్రమాదకారణమగును.

# శిశు సంచరక్షణ

## అధ్యాయము 7

బాల్యదశలో బిడ్డలకు క్షయ

(Childhood Tuberculosis)

ఇండియాలో క్షయవ్యాధి ప్రజాసామాన్యములో మిక్కుటముగా వ్యాపించియుండుట శోచనీయము. ఈ వ్యాధి ఒక క్రిమివలన వ్యాపించుచున్నది. ఆవులలో కొన్నింటికి క్షయవ్యాధి యున్నప్పటికినీ, వ్యాధిలక్షణములు పైకగువడవు. అట్టి ఆవులపాలలో క్షయవ్యాధిక్రిము లుండును. ఆ పాలుత్రాగుట వలన బిడ్డలకు క్షయవ్యాధి సంక్రమించును. క్షయక్రిములు గాలిలోకూడ సంచరించును. క్రిమిసహితమైనగాలి పీల్చుట వలనకూడ బిడ్డల కీ వ్యాధి కలుగుచుండును.

క్షయవ్యాధిపీడితులు దగ్గునప్పుడు క్రిములు గాలిలో వ్యాపించును. దగ్గుతుంపరలలో, కల్లెలో యీ క్రిములుండును. దగ్గుచూ దగ్గుచూ ఎక్కడైనా ఉమ్మివేయునభ్యాసము చాలమందికి గలదు. ఉమ్మినుండి క్రిములు మట్టితోకలిసి గాలిలో ప్రయాణముచేయును. ఇట్టిగాలిని పీల్చుటవలన మంచి ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తికికూడ క్షయవ్యాధి కలుగవచ్చును. ఇండియాలో క్షయవ్యాధి విరివిగా వ్యాపించుటకు, రోగులు అశ్రద్ధగా జనసమూహములో దగ్గుచూ,

అక్కడ యిక్కడ అను లెక్కలేక, ఎల్ల చోటుల డమ్మివేయుటయే ప్రధానకారణమని చెప్పవచ్చును.

అయితే, యిట్లు క్రిమినహితమైనగాలిని పీల్చిన ప్రతి ఒక్కరికిని ఈ వ్యాధి రాకపోవచ్చును. ఈ యక్షిములు కొందరిశరీరములలోమాత్రమే తివ్యవేసుకొనును. ఎవరిశరీరములోనైన యీ క్రిములు దాగియున్నదీ లేనిదీ, పరీక్షచేసి తెలిసికొనవచ్చును. చనిపోయినయక్షిములనుండి ఒకఔషధమును తయారుచేయుదురు. ఆ ఔషధమును పరీక్షకువచ్చిన వ్యక్తిచర్మములోనికి ఎక్కించెదరు. రెండుమూడురోజులలో మందుఎక్కించినప్రదేశములో కలిగిన మార్పులనుబట్టి, ఆ వ్యక్తిశరీరములో యక్షిములు దాగియున్నదీ లేనిదీ తెలిసికొందురు.

ఇండియాలో పెద్దవారిలో యక్షివ్యాధి ప్రబలియుండుటవలన, బిడ్డలలోకూడ నిది ఎక్కువగా వ్యాపించుచున్నది. వెఱపుగొలుపునంతటి లెక్కలో యీ వ్యాధి జరుగుచున్నది. ఆరోగ్యశాఖవారి లెక్కలలో, యక్షివ్యాధివలన మృతులగుచున్న బిడ్డలసంఖ్య అంత ఎక్కువగా కనబడదు. అందువలన, బిడ్డలలో నీ వ్యాధి అంత ప్రమాదస్థాయినందుకొనలేదని మన మూహింపవచ్చును. కాని యిది పొరపాటు. ఆరోగ్యశాఖవారి లెక్కలలో యధార్థస్థితి గోచరించదు. దీనికి కారణము లేకపోలేదు. పసిబిడ్డలలో యక్షివలన దగ్గు కనపడదు. వారికి కఫముండదు. వారికల్లెలో రక్తము పడదు. ఇంతకుమించిన ప్రమాదములు వారికి కలుగును. జ్వర మెక్కువగావచ్చి, క్రిములు పెదడును జేరుటవలన, చంటిబిడ్డగుణము (ఈడ్పు,

Convulsions), మగత (coma) మున్నగు ప్రమాదావస్థలు కలుగును. లేకున్న, అనే క్రిములు ఎముకలలో జేరి, కీళ్ళ జబ్బులను, అంగవైకల్యమును కలిగించును. ఈ ప్రమాదముల వలన మృత్యులైనవిడ్డలు, లెక్కలు వ్రాసినప్పుడు, జ్వరమువలననో, ఈడ్చువలననో చనిపోయినసంఖ్యలో జేర్పబడుదురు. యథార్థపరిస్థితులు తెలియనందున యిట్టి పొరపాటులెక్కలు పుట్టుచున్నవి. ఈ పొరపాటువలన, ఇండియాలో ఊయవలన ఎంతమంది పిల్లలు చనిపోవుచున్నదీ తెలియుటలేదు.

ఇండియాలో వైద్యశాలలలో పిల్లలవిభాగములను పరామర్శించినవారికి యథార్థపరిస్థితి బోధపడకపోదు. అసంఖ్యాకులైనపిల్లలు, మెదడుక్షయతోడను, ఎముకక్షయతోడను, కీళ్ళక్షయతోడను బాధపడుచున్న ప్రత్యక్షదృశ్యము, చూచినవారికి హృదయవిచారకముగా నుండును. పాశ్చాత్య దేశములందుకూడ 20 వ శతాబ్దపు ప్రారంభములో పరిస్థితి యీవిధముగనే యుండెడిది. ఇండియాలో, 100 కి 25 మంది పిల్లలకు 6 సంవత్సరములలోపుననే, ఊయరోగుల సంపర్కమువలన, ఊయక్రిములు శరీరములో ప్రవేశించియుండును. రోగులు అన్నిచోట్ల ఆలోచనలేక ఉమ్మివేయుటవలన గాలిలో, దుమ్ములో ఈ పురుగులు ఎగురుచు, బిడ్డలలో ప్రవేశించును. అట్టి పిల్లలకు ప్రారంభములో రోగచిహ్నములేవియు ప్రత్యేకముగ కనబడవు. ఏదో కొన్నిరోజులు జ్వరము రావచ్చును. వారికి దగ్గంతగా నుండదు. కళ్లె, ఉమ్మిలో రక్తము, ఇటువంటి ఊయరోగుల లక్షణములేవియు వారికి ఉండవు. అందువలన,

జ్వరమునకు కారణము యే కాలమునని, చూచువారు గాని, వైద్యులుగాని సందేహింపకపోవచ్చును. ఇట్లు కొన్ని నెలలైనపిదప, ఆకస్మికముగాగాని, నెమ్మదిగాగాని యీ క్రిములు మెదడునకు వ్యాపించినచిహ్నములు కనబడును. అంతవరకు ఊపిరితిత్తులలో గూడుకట్టుకొనినక్రిములు, ఒక్క మారుగా రక్తనాళములలో ప్రవేశించి, విజృంభించి, మెదడు నకు పాకును. ఇక ఎంత ఖరీదైన మందులిప్పించినను, ఎంత మంచి చికిత్సచేయించినను, ఇట్లు మెదడుజబ్బుచేసి, చంటిబిడ్డ గుణము, మగత వచ్చిన పిల్లలు బ్రతుకుట సందేహము. ఇట్టి విషాదసంఘటనలు ప్రతిదినము ప్రత్యక్షప్రమాణములగు చున్నప్పటికిని, ఈ రోగము బిడ్డలకు రాకుండవలెనన్న, యే రోగులనుండి వారిని దూరముగానుంచుట ముఖ్యమని ప్రజలు పూర్తిగా గ్రహించుటలేదు. వ్యాధి ప్రారంభములోనే గుర్తించుట, మంచి వెలగలమందు లిప్పించి చికిత్సచేయించుట, ఇవన్నియు తరువాత విషయములు. అసలు రోగము రాకుండజూచుట ప్రధానవిషయము. తనయింటివారిలో యే రోగులు లేనప్పటికిని, ఇంటిబయట ఇతరరోగులు నిర్లక్ష్యముగా ఉమ్మివేయుటవలన, రోగక్రిములు వ్యాపించి, బిడ్డలలో రోగమును అంకురింపజేయును గనుక — అట్టి క్రిమి తాకుడును ఓర్చుకొని, రోగమునకులొంగని నిరోధకశక్తిని బిడ్డలలో కలిగించుటకూడ అవసరము. బి. సి. జి. టీకాల వలన బిడ్డలలో యేవ్యాధినిరోధకశక్తి కలుగునని రుజువునది గనుక, బిడ్డలకు మిక్కిలి పసితనమునందే యీ టీకాలు వేయించుట మంచిది. ఏలనన, పసిపిల్లలు యేవ్యాధిసోకు

డును బాత్రిగా తట్టుకొనలేను. వ్యాధివలన కలుగు ప్రమాదములు, ఎంత లేతపిల్లలైన నంత ఎక్కువగా నుండును. రష్యాలోను, ఇతర సర్వీషదేశములలోను బిడ్డ పుట్టిన తక్షణము బి. సి. జి. టీకాలు వేయుచున్నారు.

ఇండియాలోనితల్లిదండ్రులు తమపిల్లలను త్వయవ్యాధి బారినుండి తప్పించవలెనన్న ఈ దిగువ సూచించిన నివారణోపాయముల సనుసరించవలెను :

1. ఇంటిలో నెవరైన త్వయరోగులు దగ్గుతో శాధపడుచున్నయెడల, రోగిని వేరుప్రదేశమునకు మార్చుట ఉత్తమము. అది ఏలుకానివత్తమున, కనీసము బిడ్డకు బి. సి. జి. టీకాలువేసి, బంధువుల యింటికి పంపుట రెండవవత్తము. స్వంతతల్లి యీ వ్యాధితో శాధపడునప్పుడుకూడ, బిడ్డను తల్లినుండి వెంటనే వేరుచేయుట మంచిది. మిక్కిలి చంటిపిల్లల కీ వ్యాధి చాలా ప్రమాదకారణము గనుక, యీ ప్రమాదమునుండి బిడ్డను రక్షించుటకే యిట్టి ఏర్పాటు అవసరము.
2. పాలుపట్టుటకుపూర్వము బాగుగా మరగనిచ్చి పట్టవలెను. క్రిందపడినవస్తువు లెవ్వియు పిల్లలు నోటబెట్టుకొనకుండ చూడవలెను
3. బిడ్డనెత్తుకొను దానికి త్వయవ్యాధి లేదని నిర్ధారణ చేసికొనవలెను. వైద్యపరీక్షచేయించి, అవసరమైన, ఊపిరితిత్తులు X-రే తీయించి రుజువుచేసుకొనవలెను.
4. ఇంట్లో త్వయరోగులు లేనప్పటికిని, ఇండియాలో వాతావరణమంతయు త్వయరోగక్రమములతో నిండి



యుండును గనుక, బిడ్డపుట్టిన కొద్దిరోజులకే బి.సి.జి. టీకాలు వేయించనలెను.

పైన నూచించిన విధముగా తగిన శ్రద్ధతీసికొనక, బి. సి. జి. టీకాలుకూడ బిడ్డకు వేయించకపోయినపక్షములో, అప్పుడప్పుడు బిడ్డకు వైద్యపరీక్షచేయించి, తయ అంటలేదని నిర్ధారణచేసికొనుచుండుట అవసరమగును.

బి. సి. జి. టీకాలువేయు కేంద్రములలోగాని, మరి ఏవైద్యునిచేతగాని, బిడ్డలకు పరీక్షచేయించవచ్చు. అది చాలా సులభము. మందు చర్మములోనికి ఎక్కించుటవలన, బిడ్డలకు చివరికి జ్వరముకూడ రాదు. ఒక్కొక్కమారు మందు లోనికి ఎక్కించక, ఒక పట్టీగాతయారుచేసి వేయుదురు. దీని వలనగూడ ఏవిధమైన అపాయము కలుగదు. అస్వస్థత కలుగదు.

ఈ పరీక్షలవలన బిడ్డకు తయఅతికురమున్నదని నిర్ధారణయైనంతలో భయపడుట అనవసరము. వైద్యునిసలహాపై, బిడ్డకు మందులిచ్చి, ఆహారవిహారములందు, పాతశాలకు పంపుటనుగూర్చి, వైద్యుడు నూచించిన నియమములను శ్రద్ధతో పాటించుపక్షములో, వ్యాధిక్రిములను నిర్మూలము జేసి, వ్యాధిని నివారింపవచ్చును. శరీరములో, ఇతరఅవయవములకు, ముఖ్యముగా మెదడువరకు క్రిములు వ్యాపించనిచో, భయ మనవసరము. చిన్నపిల్లలలో, క్రిములు మెదడుకు వ్యాపించుప్రమాదమును తొలగించుటకే యీ పరీక్షలు, చర్యలు అవసరము.

క్షయవ్యాధి మాంసగ్రంథులకుగూడ రావచ్చును. మాంసగ్రంథులక్షయ ఇండియాలో చాలామందికి వచ్చుచుండును. మెడక్రింద, చంకలో, గజ్జలో గ్రంథులు ఈ వ్యాధివలన వాయును. త్వరలో చికిత్సచేయనిచో, నివి చితికి రసికారనారంభించును - తరువాత పెద్ద గాయములగును.

జీర్ణ కోశమునకుగూడ క్షయవచ్చును. క్షయక్రిములు గల పాలు త్రాగుటవలనను, క్రిందపడిన వస్తువులను తీసితినుట వలనను, ఈ క్షయక్రిములు బిడ్డకడుపులోనికి జేరును. కొంచము కడుపుబ్బరము, లోజ్వరము ఈవ్యాధిలక్షణములు. బిడ్డ బరువు తగ్గుచుండును. ఏ కొద్ది అనుమానముతోచినను వైద్యునికి చూపించుట మంచిది.

# శి శు స ర క్ష ణ

## ఆధ్యాయము 8

### పిల్లల సామాన్యవ్యాధులు

చంటిబిడ్డగుణము లేక ఈడ్పు (Convulsions) :

ఇది పిల్లలకు సామాన్యముగ వచ్చు జబ్బు. ఇది వచ్చినప్పుడు బిడ్డ శరీరముచు, మొత్తముగాగాని, లేక అవయవములను వేరువేరుగాగాని పైకి ఈడ్చుకొనుచుండును. శ్వాస మందముగనుండును. స్పృహతప్పను. కనుగుడ్లు పైకి తిరిగిపోవును. దవడలు బిగుసుకొనును. నోటివెంట నురగ వచ్చును. మొత్తముమీద చూచుటకు భయంకరముగ నుండును. తల్లిదండ్రులు, చుట్టునున్న యితరులుకూడ యీ బాధనుజూచి బెదిరిపోవుదురు. కాని దీనినిగూర్చి అంత భయపడుట అనవసరము. దీనివలన అంత ప్రమాదమేమియు కలుగదు. వెంటనే వైద్యుడు రాకపోయినను దిగులుపడనక్కర లేదు. ఈడ్పు దానంతటదియే కొంతసేపటిలో తగ్గిపోవును.

ఈ చంటిబిడ్డగుణము సామాన్యముగా పిల్లలకు జ్వరము హెచ్చుగానున్నపుడు వచ్చును. అందువలన జ్వరము తగ్గించుటకు చూడవలెను. మంచుసంచి మాడుపైన పెట్టుట వలన జ్వరము కొద్దిగా దిగజారును. రెండవవక్షములో, చేతి రుమాలు చల్లటిసీటిలో తడిసి నొగట్టిన నేయవచ్చును.

యుడికులోనుగాని, సారాయిగాని కొద్దిగా ఆ నీటిలో కలిపిన నింక కొంచెము చల్లవలయు కలుగును. బిడ్డను చక్కగా గాలిపెచ్చువలయులో పండుకొనబెట్టవలెను. పెక్కుమంది అనవసరముగ గుమిగూడుటవలన, బిడ్డకు కావలసినంత పరిశుభ్రమైనగాలి చేరదు. అప్పటికే కంగారుపడుచున్న తల్లి మరింత బెదిరిపోవచ్చును.

ఈడ్పువచ్చిన పిల్లలకు చురకలు వేయుట, నొసటిపైన చుట్టకాల్చి అంటించుట చెడ్డ అభ్యాసములు. ఇవి చాలా మొరటుపనులు. పినివలన బిడ్డకు ఉపకారముకన్న నష్టకార మెక్కువ జరుగును. ఏమీ చేయనప్పటికినీ, ఈడ్పు దానంతటదియే కొంతసేపటికి తగ్గిపోవును. ఒక్కొక్కమారు, ఇది తగ్గి, మరలమరల రావచ్చును. అప్పుడు కొంత ఉపశాంతికని వైద్యుడు మందీయవచ్చు.

కొంతమంది పిల్లలకు జ్వరమువచ్చినప్పుడల్లా ఈ గుణము రావచ్చును. మరికొందరు పిల్లలకు ఎంత హెచ్చు జ్వరమైననూ నిది రాకనేపోవచ్చును. కొంత ఎదిగినపిల్లలకు ఒక్కొక్కమారు జ్వరము లేకున్నను ఈడ్పు రావచ్చు. పెద్ద పిల్లలకు ఇది తరుచుగా మూర్ఛవలన వచ్చును. ఈరోజులలో మూర్ఛవ్యాధికి అనేక ఔషధములున్నవి.

అప్పుడప్పుడు మెదడు వాయుటవలన నీ గుణము రావచ్చును. అప్పు డిది ప్రమాదకారణమగును.

**అతిసారము :**

ఇండియాలో, పిల్లలలో ఈ జబ్బు చాలా ప్రబలి యున్నది. ఏడాదిలోపున పిల్లలు పెక్కుమంది ఈవ్యాధికార

ణముగా మృతినొందుచున్నారు. ఇది క్రిములవలన వ్యాపించుచున్నది. బిడ్డల ఆహారములో నీ క్రిములు వారి జీర్ణకోశములందు ప్రవేశించును. అందువలననే, నెనుకటి అధ్యాయములలో బిడ్డల పాలు, గంజి మున్నగుచవి పోశుభ్రముగా కాయవలెనని, వానిమీద ఈగలు ముసరరాదని, పాలసీసాలు, పాత్రలు, పీకలు చక్కగా ఉడికించి క్రిమిరహితము చేయవలెనని, పాలుపట్టుచాచు తనుచేతులను జాగ్రత్తగా కడుగుకొనవలెనని - విపులముగా నొక్కిచెప్పట.

ఈ వ్యాధికి కేరూకారణములుగూడ నుండవచ్చును. రెండేండ్లలోపుబిడ్డయొక్క జీర్ణకోశము అతిసున్నితముగా నుండును. ఆహారములో కొంచమించుమించులు వచ్చిన, జీర్ణకోశమునకు శ్రమయగును. ఆహారములో చక్కెరపదార్థము ఎక్కువైనను, క్రొత్తగా తినిపించిన కాయగూర లేమైన అరగకపోయినను, బిడ్డకు విరేచనములు కావచ్చును అయితే, ఈకారణములచే కలుగు అతిసారములో అంత ప్రమాదము లేదు. క్రిమిదోషమువలన కలిగిన అతిసారమే ప్రమాదకారణము. బిడ్డలకు జలుబువలనగూడ అప్పుడప్పుడు విరేచనములగును. అందువలన వారికి జలుబుచేయకుండ కాపాడవలెను.

మామూలు విరేచనములు బిడ్డల నంత బాధపెట్టవు. మొదటినుండి మందువేసినచో నివి సుఖపుగానే నెమ్మదించి, బిడ్డ తిరిగి త్వరలోనే కోలుకొనును. క్రిమికారణముగా కలిగిన వ్యాధివలన ప్రమాదము జరుగవచ్చు గనుక, ముందు జాగ్రత్త అవసరము. అందువలన, ఏ విరేచనములైననూ, ముందుగా వైద్యునికి చూపించుట మంచిది. ఎక్కువమాద్య

నీరునీరుగా విశేచనములగుచున్న, జ్వరముతగిలి, వాంతులు కూడ ప్రారంభించి, బిడ్డ నిస్త్రాణజెందిన నివి ప్రమాద చిహ్నములుగా గుర్తించవలెను.

అన్ని వేళల వైద్యుడు అందుబాటులో లేకపోవచ్చును. అప్పటిలో మనము స్వయముగ తీసికొనవలసిన జాగ్రత్తలు కొన్ని తెలిసికొనుట మంచిది.

ఒక్కొక్కమారు పిల్లలకు విశేచనములు కొద్దిగనో, ఎక్కువగనో చాలాదినములు వెళ్ళుచునేయుండును. వారు తల్లిపాలు త్రాగువారైన, తల్లిపాలు పడుటలేదేమోయను అపోహ సామాన్యముగా కలుగుచుండును. కాని యిది పొర పాలు; గనుక, తల్లి పాలిచ్చుట మానరాదు. కొద్దిపాటి విశేచ నములగుచున్నప్పుడు తల్లి యథాప్రకారముగా స్తన్యమియ వచ్చు. మధ్యలో విశేచనము లెక్కువైన, ఒకరోజుకు తల్లి పాలు మాని, ఉత్తనీరు పట్టవచ్చు. తిరిగి మరునాటినుండి యథాప్రకారము తల్లిపాలియవచ్చు. గంజి, అన్నము మొదలైన ఆహారములుతిను బిడ్డయైన, అస్వస్థత ఉన్నంతవరకు ఈ ఆహారములు నిలుపవలెను. పోతపాలబిడ్డలైనచో, ప్రారంభములో పాలమోతాదు తగ్గించి, నీరుకలిపి పట్టవలెను. అప్పటికినీ తగ్గనివక్షమున, పాలు పూర్తిగా మాని, ఉత్తనీరు మాత్రము, కొద్దిగా గ్లూకోజ్ కలిపి పట్టవలెను. 3 ఖైన్సుల నీటికి ఒక చిన్న గరిటెడు గ్లూకోజు మోతాదులో ఒక చిటికెడు ఉప్పు కలిపి, ఒకటిరెండురోజులు పట్టి, తరువాత మెల్లగా పల్చటిపాలు పట్టుట ప్రారంభించవచ్చును. ఇట్లు ఒకటిరెండు రోజులు బిడ్డకు ఆహారములేకున్నను భయములేదు. నీరు

మాత్రము ఎక్కువగా త్రాగనిచ్చుట అవసరము. బిడ్డ పాలు సరిపోక ఏడ్చిన, మరియొకమారు పల్లుటిపాలే కొద్దిగా పట్టవచ్చును. ఆకలి హెచ్చి, పేగు నుద్దకొనుటనుబట్టి, పాల మోతాదుకూడ క్రమముగా హెచ్చుచేయవచ్చును. కొద్ది విరేచనములయిన, పాలలో మీగడ తీసికేసి, నీరు కొంచ మెక్కువకలిపి, చక్కెర తగ్గించి సట్టినచో అనే నుద్దకుపోవును. మీగడతీసిన పాలపొడిని లెక్కప్రకారము నీటిలో కలిపిగాని, ఇంట్లో చిలికి పెన్నతీసిన వజ్జిగగాని పట్టుట మంచిది. ఇట్లు ఆహారము మితముగా నిచ్చుటవలన బిడ్డ కొంత ఆకలితో ఏడ్వవచ్చుగాని, మొదటనే ఈవిధముగా జాగ్రత్తపడిన, కొద్ది రోజులలోనే వానికి మరల తగినంత ఆహారమియవీలగును. అట్లుగాక మొదట జాలిదలచి బిడ్డ అడిగినంత పెట్టిన, వ్యాధి ముదురును. అప్పుడు ఎక్కువరోజులపాలు పథ్యముగాపెట్టి బిడ్డను బాధించవలసివచ్చును గనుక, ప్రారంభములోనే తగిన శ్రద్ధవహించుట మేలు. అతిసారముతో బాధపడువారికి పాల గుండ జావకాచి పట్టుట మామూలు. ఇది మంచి అభ్యాసమే గాని, ఈ గుండలో మాంసకృత్తులు లేనందున, ఎక్కువకాల మీ ఆహారమే ఇచ్చుటవలన బిడ్డకు నిస్సత్తువయగును.

విరేచనము లెక్కువై, వాంతులుకూడ ఎక్కువై, ఏ ఆహారము ఇమడనిపరిస్థితిలో, రక్తములో నీటిమోతాదు తగ్గడి ప్రమాదస్థితి రావచ్చును. అట్టి స్థితిలో బిడ్డను వైద్య శాలలో జేర్చి, వెంటనే లోనికి తగినద్రవపదార్థము నెక్కించు నేర్పాటుచేయకున్న, బిడ్డ బ్రతుకుట సందేహమగును. తల్లి పాలపిల్లల కీ ప్రమాదకరమైనవ్యాధి సాధారణముగా రాదు,

ఒకవేళ వచ్చినను, పోతపాలపిల్లలకువలె తీవ్రముగా రాదు. రెండేండ్లు నిండకపూర్వ మి వ్యాధి బిడ్డలకు వచ్చిన తగ్గుట కష్టము. ఇంక కొంచె మెదిగిపిల్లలకు అంత సులభముగా రాదు; ఒకవేళ వచ్చినను అంతతీవ్రముగా ఎక్కువదినములు బాధించదు.

ఇండియాలో పిల్లలు తరుచు ఈ వ్యాధితో బాధపడుదురు. పాశ్చాత్యదేశములలో నీ వ్యాధిప్రాబల్య మంతగా లేదు. ఇండియాలోకూడ తల్లులు విద్యావతులై, పిల్లల పోషణవిషయములో పరిశుభ్రతయొక్క ప్రాధాన్యత పూర్తిగా గ్రహించినట్లైన, ఈ వ్యాధి చాలనరకు తగ్గును. దానికితోడు గృహపారిశుద్ధ్య, సగరపారిశుద్ధ్యములు అభివృద్ధిగాంచిన, ఈ వ్యాధి అసలే రూపుమాసిపోవును.

అతిసారము వచ్చి కోలుకొనుచున్న బిడ్డకు ఆహారము చాలా జాగ్రత్తతో పెట్టవలెను. కొవ్వపదార్థములు దరికి జేరనీయకూడదు. పూర్తిగాగాని, సగముగాని మింగడతీసిన పాలు, వెన్నకీసిన మజ్జిగ (ఇంటచిలికిగాని, మజ్జిగపొడి నీటిలో కలిపిగాని), కోడిగుడ్డు తెల్లసాన మున్నగు పదార్థము లిచ్చుట వలన బిడ్డలకు తగినంత మాంసకృత్తులు లభించును.

అతిసారము, విషజ్వరము, వీనితో బాధపడు బిడ్డల మలములో వ్యాధిక్రిము లుండును. అట్టి విసర్జనలను అశ్రద్ధగా వదిలిన, వ్యాధి యితరులకు వ్యాపించు నవకాశముండును. అందువలన రోగుల మల మూత్ర వమనములను పట్టుటలోనూ, పారబోయుటలోను శాస్త్రసమ్మత మైనవిధానము లవలంబించుట అవసరము. అట్టివిధానము లవలంబించుటవలన, రోగిగది చూచుటకు అసహ్యముగానుండక, పరిశుభ్రముగా



నుండును. రోగము యితరులకు వ్యాపించకుండును బిడ్డను పడకపైనగాని, తల్లి చేతపైనగాని మలవిసర్జన చేయునీయ రాదు. మొలగుడు కట్టుటవలన విశేషము బయటంతటా పడక ఆ గుడ్డయందే నిలిచియుండును. అప్పుడు దానిని



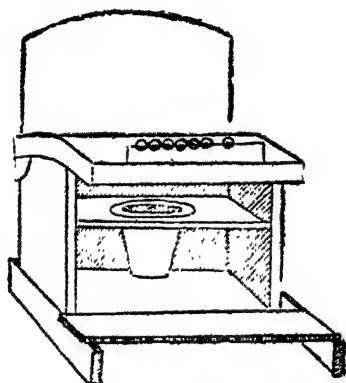
చిత్రము 41.

బిడ్డను తల్లికాళ్ళమీద కూర్చుండ బెట్టుకొని, మలమూత్రములను కాగితములోగాని, పత్తెములోగాని పట్టుట.

మెల్లగా విప్పి మూతపాత్రలో కప్పిపెట్టవచ్చును. తీరినప్పుడు గుడ్డలనన్నింటిని ఒక మారు ఉతికి, పాత్ర కడుగవచ్చును. పలుమాళ్లు బిడ్డలు ఇంట్లో ఎక్కడైనా మలవిసర్జనచేయు చుందురు. ఒక్కొక్కప్పుడు తల్లి దండ్రులు ఏదీ ప్రత్యేకముగా పీశగుహ్యముముందు కూర్చొనుట అలవాటు చేయుదురు. ఇవి రెండును దూరభ్యాసములు. ఒకవంక అసహ్యము, మరి యొకవంక అనారోగ్యము ఈ అభ్యాసములవలన కలుగుచున్నవి.

బిడ్డలమలమూత్రములను పట్టి, పారబోసిపరిశుభ్రముచేయుట ఏమంత కష్టమైనపనిగాదు. ఈ పద్ధతులలో బిడ్డకు శిక్షణ నిచ్చుటకూడ చాలసులభము.

డబ్బుగలవారు, పిల్లలు మలవిసర్జనచేయుటకువీలుగా చేసిన తొట్టిని కొని, మొదటనుండి పాపకు దానినుపయోగించుట నేర్పవచ్చును.



చిత్రము 42. పిల్లలమలపుకొట్టి.

**మామూలుపడిసెము :**

పిల్లలకు మాటిమాటికి పడిసెముపట్టుచుండును. దీనికి కారణము ఒకవిధమైన క్రిమి. మజ్జిగ, పండ్లరసము, తలంటు, వీనిమూలముగా పిల్లలకు జలుబుచేయుననుటలో యథార్థము లేదు. అప్పుడప్పుడు, తలంటిన మంచిను నెవాసనకు పిల్లలకు నాల్గు తుమ్మలు రావచ్చును. అవి అప్పుడే ఆగిపోవును. చలి గాలి తడికాళ్ళు—వీనిమూలముగా జలుబు త్వరగాపట్ట వచ్చు. జలుబుచేసినవారు పిల్లలకుదగ్గరగా పోకూడదు. ఒకరి పడిసెము మరియొకరికి అంటుట చాలా తేలిక. అందువలన పడిసెముపట్టినపిల్లలను బడికి పంపకూడదు. ఘిగతపిల్లలతో

కలిసి ఆడనీయరాదు. జలుబుచేసినప్పుడు మందమైన ఉన్ని చొక్కా తొడుగుటవలన చెనుటవట్టును. అందువలన, అట్లు ఉన్నిదుస్తులు ఎక్కువగా వేయరాదు. జలుబుచేసినపిల్లలకు గాలితగులకూడదని తలుపులు వేసిపెట్టుటకూడ పొరపాటు. కొంతవరకు, మంచిగాలి తగులనీయుట మంచిది. బిడ్డకు ముక్కు బాగుగా చీదుట నేర్పవలెను. చీవిడి ఎగపీల్చి ఉమ్మి వేయుట, మింగుట కూడనివలెను. సరియైన ఆహారమును భుజించెడి పిల్లలకు, విటమిను ఆహారము అదనముగానిచ్చుట వలన, పడిసెమును నివారించే ప్రత్యేకప్రయోజన మెంత వరకని నిర్ణయించలేము. ఎక్కువకాలము ఆకుబయట ఆడు కొనుట, చల్లగాలికి క్రమముగా అలవాటుపడుటవలన, చీటికి మాటికి పడిసెమువట్టకుండ, బిడ్డలకు నిరోధకశక్తి గలుగును.

**చెవినొప్పి :**

జలుబువలన అప్పుడప్పుడు చెవిలో పోటువచ్చును. నొప్పియని చెప్పలేనిబిడ్డ, చెవినలుపుకొని, నొప్పిపెట్టుటతో కెవ్వమని ఏడ్చును. కొంచము నూనె పెచ్చుచేసి, చెవిలో పోసి, వేడినీళ్ళకావడముపెట్టిన ఈ నొప్పి సర్దుకొనవచ్చును. ఈ కాలములో చెవినొప్పికి అనేకమందులున్నవి. వాటివలన నొప్పి త్వరగా తగ్గిపోవును. ఒక్కొక్కప్పుడు జలుబు, చెవి పోటులవలన కొన్ని రోజులపాటు చెవి వినపడకపోవచ్చును.

**కండ్లజబ్బు :**

జలుబువలనగాని, మరి ఇతరక్రిములవలనగాని కండ్ల జబ్బులు రావచ్చు. తెల్లవారి లేచునప్పటికి కండ్లంటుకొనును.

కండ్లెబ్బడును. సిరాగొట్టమునో వైద్యుడిచ్చిన అరుకుచుక్కలు వేయుటవలన ఈ కండ్లంటుకొనుట తగ్గిపోవును. అయితే, గాజుగొట్టమును మాత్రము ఉడుకునీటిలో చక్కగా పరిశుభ్రముచేయవలెను.

### చూపుదోషము :

1½ సంవత్సరము నిండినప్పటికినీ, బిడ్డచూపు వంకరగా నున్నచో, వైద్యునికి చూపవలెను.

బడిలో బోర్డుపైన వ్రాసిన అక్షరములు చదవలేకపోయినను. ఇంటివద్ద పుస్తకము కండ్లకుదగ్గరగా పెట్టుకొని చదువుచున్నను, బిడ్డను వైద్యునికి చూపి, హ్రస్వదృష్టికి చికిత్స చేయించవలెను. (Short-Sight).

చీటికిమాటికి తలనొప్పివచ్చుచున్నకూడ వైద్యునికి చూపవలెను. కండజబ్బువలన తలనొప్పివచ్చును.

### టాన్సిల్లు - అడినాయిడ్లు (Tonsils & Adenoids) :

గొంతుకలోను, ముక్కుతెనుకభాగములోను చిన్న మాంసపుకాయలుండును. గొంతుకలోవానిని గవదకాయలు లేక టాన్సిల్లు అని, ముక్కులోనివానిని అడినాయిడ్లు అని చెప్పదుము. వీనిమూలముగా దుమ్ము, వ్యాధిక్రిములు ముక్కుగుండా, నోటిగుండా లోపలికిపోకుండ నడ్డగింపబడును. అందువలన నివి శరీరమునకు ఉపయోగమైన అవయవభాగములు. కత్తిరించి తీయవలసిన అనవసరమైనకాయలుగావు. ఒక్కొక్కప్పుడు వట్టణములలో దుమ్ము, వ్యాధిక్రిములతో నిండియున్న గాలిని పీల్చుటవలన, ద్వారపాలకులైన వీనికి పని

హెచ్చగును. అప్పుడు వ్యాధిక్రిములతాకుడుకు ఇవి వాచి బాధపెట్టును. వైద్యునిసలహామీద అప్పుడు వానికి తగిన చికిత్సచేయించి, అవసరమైనచో కత్తిరించి తీసివేయవచ్చును.

**కడుపునొప్పి :**

పిల్లలకు కడుపునొప్పి అనేకకారణములవలన కలుగ వచ్చును. ఇందు కొన్ని మామూలు నొప్పులు, కొన్ని ప్రమాదకరమైనవి గావచ్చు. అజీర్ణము, గొంతునొప్పి, జీర్ణకోశపుజబ్బులు, మనస్తాపము—సాధారణముగా నిట్టి కారణములవలన కడుపునొప్పి వచ్చును. చాలాసేపు తగ్గకపోయినను, నొప్పికితోడు బిడ్డకు జ్వరము తగిలినను, వైద్యునికి చూపవలెను.

**ఒళ్ళుపేలుట - సెగకురుపులు :**

ఇండియాలో ముఖ్యముగా వేసవికాలములో బిడ్డలకు ఒళ్ళుపేలుచుండును. వేడికి సెగకురుపులు లేచును. ఒళ్ళుపేలినప్పుడు, పేలినస్థలము ఎఱ్ఱగానగును. అక్కడ సన్నటి పొక్కులు దట్టముగా లేచును. మెడపైన, భుజములపైన ఈ పొక్కులు అధికముగా నుండును. బిడ్డకు వేడి అంతగా తగులకుండ చూచుట అవసరము. ఒంటికి చొక్కా అననసరము. వేసినను, పల్చటి నూలుచొక్కా చాలు. ఇండియాలో పిల్లలకు తరచు తలంటుదురు. దీనివలన ఈ పేలుట కొంత తగ్గును. మంచినూనె తలకు బాగుగా నంటి, ఒంటికి చక్కగా మర్దనచేయవలెను. పసుపు, పెసరపిండి కలిపినలుగు పెట్టవలెను. తరువాత నీరుపోసి కడిగిన, కొంత చమురు దువ్వు

మెరుగుగా చర్మమున కంటియుండును. ఇట్లు తలంటుటవలన పిల్లలకు పేలుట తగ్గును.

సెగకురుపు ఎఱ్ఱటిపొక్కుగా లేచును. తరువాత దానికి చీముమొస తేలి చితుకును. ఒక్కొక్కమా రీ పొక్కులు ఎక్కువగా లేవవచ్చు. వైద్యునికి చూపి మందు వేయుటవలన రక్తముచెడి, క్రిములు లోపలి అవయవములకు జేరకుండును.

**ఏనుగుగజ్జి లేక ఎగ్జిమా (Eczema) :**

ఇది ముఖముమీద, పుట్టపైన, మోచేతి మోకాలి మడుపులలోను సాధారణముగా లేచును. ఇది అందఱుపిల్లలకు రాదు. ఇది మొదట ఎర్రగా నుండును. తరువాత పైన పొరగట్టును. రసి కారును. గోకుటవలన, ఘాటైన సబ్బులు ఉపయోగించుటవలన యిది మరింత పాకును. ఇది కనపడిన వెంటనే వైద్యునికి చూపుట మంచిది.

**కడుపులో పాములు (Worms) :**

ఇండియాలోను, పరిసర దేశములలోను, బిడ్డలు చాలా మంది కడుపులోపాములవలన బాధపడుదురు. ఈ పాములలో గుండ్రటిపాములని, నులిపురుగులని, కొక్కిపురుగులని, ఏటిక పాములని పలువిధములు.

**గుండ్రటిపాములు (Round Worms) :**

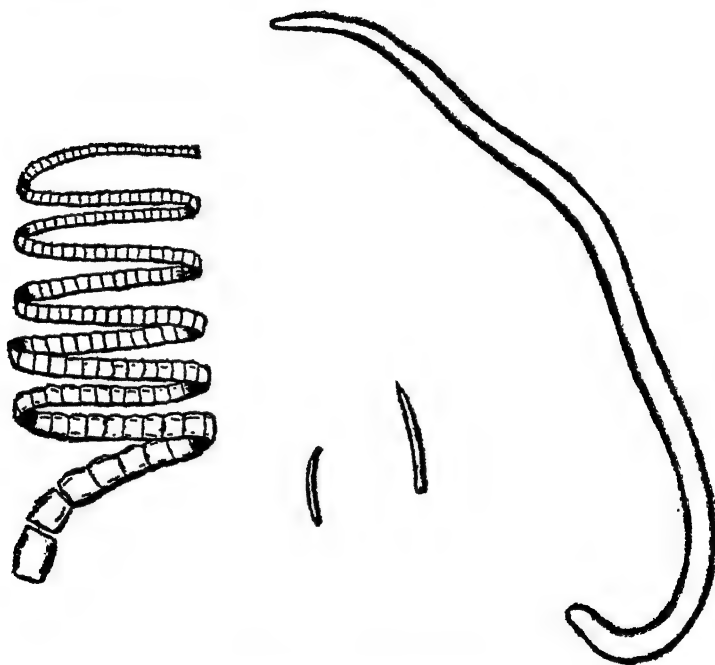
ఈ పురుగులు పొడుగుగా, గుండ్రముగా, గోధుమ వన్నెగా నుండును. ఇవి పేగునువట్టియుండు పరాన్నభుక్కులలో (parasites) సతిసామాన్యమైనవి. ఇవి బిడ్డకడుపులో జేరి

నప్పుడు, ఏదో కారణము తెలియని అస్వస్థత, ఆకలిలేకపోవుట, కడుపునొప్పి, మొదలగు సూచనలు కన్పట్టును. ఏదో కొద్ది పాటి పాములైన బహుశా గ్రాహకమీ ఉండకపోవచ్చు. కాని వీనిసంఖ్యపెచ్చిన, ఒక్కొక్కమారు ప్రమాదముకలుగ వచ్చును. ఈ పురుగులగుడ్డతో మలినపడిననీరు త్రాగుట వలన, పచనముకాని పచ్చికాయలు, కూరలు తినుటవలన, క్రిందపడి మలినమైన తినుబండములను తీసి నోటిలోపెట్టు కొనుటవలన, ఈ పురుగులు బిడ్డపేగులో ప్రవేశించి వృద్ధి యగును.

నులిపురుగులు (Thread worms) :

ఇవి చిన్నపురుగులు. చూచుటకు సన్నగా, తెల్లగా, దారమువలె నుండును. సుమారు  $\frac{1}{2}$  లేక  $\frac{3}{4}$  అంగుళము పొడవుండును. ఇవి బిడ్డనులములో పుట్టలుపుట్టలుగ పడును. ఈ పురుగులు రాత్రివేళ అపానముగుండ బయటకువచ్చి, అక్కడ గుడ్లుపెట్టుటచే, బిడ్డ గోకుట ప్రారంభించును. ఇట్లు గోకునప్పుడు గుడ్లు బిడ్డయొక్కగోటిలో ఇరుకుకొని, తిరిగి వానిఆహారముద్వారా కడుపులోనికి పోవును. ఆ చేతులతో వాడిన్నేహితులను తాకుటవలన, వారికిగూడ ఈ పురుగు లంటును. రాత్రులందు నిద్దురచేడి గోకుటయేగాక, కొంత అజీర్ణసూచనలుకూడ ఈ పురుగులవలన కలుగవచ్చు. వైద్యుడు ఈ పురుగులుచచ్చుటకు మందిచ్చును. ఆ మందిచ్చుటకు తోడు, బిడ్డయొక్కగోళ్లు చక్కగా కత్తిరించి పరిశుభ్రము చేసిన, గోకినప్పుడు పురుగుగుడ్లు గోటిలో నిరుకుకొన వీలుండదు. ఈపురుగులకని మందిచ్చునప్పుడు, ఒకేమారుగా, ఇంట్లో

నున్న బిడ్డలందరకు మండిచ్చుట మంచిది. ఎందుకనగా, ఒక బిడ్డనుండి మరయొకబిడ్డకు ఈ పురుగులు అవలీలగా వ్యాపించును.



బొమ్మలు 37, 38, 39, 40.

బిడ్డలకుదుపులోజేరి పీడించెడు, పరాన్నభుక్కులైన  
యా పురుగులన్నింటికినీ మందులున్నవి.

కొక్కిపురుగు :

కొక్కిపురుగుకూడ చిన్నదిగా, తెల్లదిగా నుండును.



రోగముక్క మలముతో వాలు ఈ పురుగులగుడ్డు బయటకు వచ్చి, అందు పిల్లలగును. ఈ చిన్న పురుగులు, బిడ్డలమొక్క పాదములను దొల్చుకొని లోనికివచ్చును. చెప్పలులేకుండ పీడిబాటలలోను పొలములలోను, సడిచెడిపిల్లలకు ఈ వ్యాధి అంటు ప్రమాదిమున్నది.

**ఏటికపాము (Tape worm) :**

ఇది వెడల్పాటి తెల్లటి నాడావలె నుండును. ఈ పురుగు ముక్కలుముక్కలుగా రోగి విసర్జించిన మలములో కనబడును. ఈ పురుగు జీరణ అద్దుమాంసము, పందిమాంసము భుజించిన పిల్లల కడుపులో నిది జేరును.

**కడుపులో బిల్ల (Liver Cirrhosis) :**

ఇండియాలో 1-5 సంవత్సరముల పిల్లల కిది సామాన్యముగ వచ్చును. ప్రారంభదశలలో బిడ్డకు ఆకలి తగ్గును. కడుపు కొద్దిగా ఉబ్బియుండును. బిడ్డ ఊరకనే చిరాకువడుచుండును. ఇండియాలో కొన్నిప్రాంతములలో నీ జబ్బుపేరు చెప్పిన తల్లిదండ్రులు మిక్కిలి భయపడుదురు. అందువలన ఏ కారణముచేతనైనను, కొంచము కడుపు ఎత్తుగా కనవడినంతనే, ఈ జబ్బు కుదురుటకని తయారుచేసిన ప్రత్యేక ఔషధములలో నేదేని నొకదానిని వాడుట ప్రారంభింతురు. వ్యాధిముదిరినప్పుడు, నీరు జేరుటవలన కడుపు చాలపెద్దదగును. కామెరలు మధ్యమధ్య కనవడవచ్చు; ఒక్కొక్కమారు కనబడకపోవనువచ్చు. తరచు బిడ్డకు లోబ్బరముండును. ఇంత

వరకు శాస్త్రవిజ్ఞానము పలుముఖములుగా పెరిగినది కాని, ఈ జబ్బుకుమాత్రము కారణము కనుగొనబడలేదు. కాని ప్రజాబాహుళ్యము దీని కేవలమొక కారణములున్నవని ఊహించుచుందురు. దీనిని గురించిన పరిశోధనలు ప్రస్తుతము ఇండియాలో చాల జరుగుచున్నవి. బిడ్డలకు ఆవుపాలుగాని, బ్రెస్టుపాలుగాని పట్టుటవలన నీ వ్యాధి కలుగునన్నవాదము నిరాధారమైనది. పొట్ట పెరిగినంతమాత్రమున కడుపులో బల్ల ఉండనక్కరలేదు; కామెరలు కానక్కరలేదు.

ఈ జబ్బు కొంతమందికి దానంతటదియే వచ్చి తగ్గి పోవును. ఒక్కొక్కమారు ఎక్కువగుట, ఒక్కొక్కమారు తగ్గుచుండుట వ్యాధి లక్షణములు.

పుష్టికరమైన ఆహారములు, విటమినులు

లోపించుటవలన గలుగు జబ్బులు.

**బిడ్డ ఎండిపోవుట (Marasmus) :**

ఆహారము చాలకపోవుటవలన, బలమైనఆహారము లభించకపోవుటవలన బిడ్డలు చిక్కిపోవుదురు. కండవుష్టిలేక, ఎముకలు సన్నగిలి, వాడిపోయినట్లు కనబడుదురు.

**ఉబ్బు (Swelling of the Body) :**

బీదకుటుంబములలో 1-5 సంవత్సరములలోపుబిడ్డలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుచుందురు, ఒళ్ళువాయుట, చర్మము నల్లబడుట, లేక పొలుసులేగిపోవుట, ఈ జబ్బులక్షణములు. బిడ్డలకిచ్చు ఆహారములో మాంసకృత్తులు లోపించుటవలన

ఈ జబ్బు కలుగును. పాలు, సప్తచదాధములు, వేరుసెనగలు, సోయాచిక్కుచ్చు ఎక్కువగా వోపించిన ఈ జబ్బు తగ్గును. గరియైన సంకటాణతేనున్న బిడ్డలు ఈ వ్యాధిలన మరణింతురు.

**రేచికటి - కంటికురుపులు :**

ఎ-విటమిను బిడ్డల ఆహారములో లోపించుటవలన నీ వ్యాధులు కలుగును. ఎ-విటమిను ఎక్కువగానుండు ఆహార విదార్థములచట్టి అనుబంధములో సూచించబడినది. నూనెపదార్థములు, కారట్లు, కరుకూరలు మున్నగువిదార్థములలో ఎ-విటమిను ఎక్కువమోతాదులో నుండును. ఈ వ్యాధినిగురించి ఏ కొంచ నునుమానము కలిగినను నైష్యునికి చూపవలెను. ఆలసించిన నొక్కొక్కప్పుడు దృష్టి పూర్తిగా పోవచ్చును.

**ఎముకలు మెత్తబడి బలహీనమగుట (Rickets) :**

డి-విటమినులోపించిన ఆహారము భుజించుటవలన, బిడ్డలకు సామాన్యముగ నీ వ్యాధి కలుగును. సూర్యరశ్మి తగులకపోవుటవలన గూడ ఒక్కొక్కమా రీ వ్యాధి యంకురించును. దీనివలన ఎముకలు బలహీనమై, వంగి, వంకరగా నగును. బిడ్డ పాలిపోవును. కండ వదులుగా, రొమ్ము సన్నగా, కడుపు చాలా పెద్దదిగా నగును. చేతులు, కాళ్ళి, వంకర తిరిగియుండును. గుడ్డు, చేవనూనె యిచ్చుటవలన, బిడ్డలకు తగినంత డి-విటమిను లభించును. ఆతపన్నానములుచేయించుటవలన గూడ నిది లభించును. ఇట్టి పోషణవలన యీ వ్యాధి కుడరవచ్చును.

### అవజర క్తము - స్కర్వీ (Scurvy) :

పోతపాలపిల్లలకు తగినంత సి-విటమిను లభించనికారణమున నీ వ్యాధి అంకురించును. 6 నెలలపైన 2 సంవత్సరములలోపుబిడ్డలకు సామాన్యముగా నీ వ్యాధి కలుగును. ఈ జబ్బువలనకూడ, ఎముక బలహీనమై, కాళ్ళు చేతులు వంకరై, బిడ్డ విసుగుదలగా నుండును. దీనివలన కాలుగాని, చేయిగాని వాచును. వాచినభాగము తాకినచో నొప్పివలన బిడ్డ ఏడ్చును. నొప్పికి ధయపడి, బిడ్డలు కాళ్ళు, చేతులు సమముగా కదవరు.

### బాలనంజ (Infantile Beriberi) :

నంజవ్యాధి ప్రబలియున్నప్రాంతములలో తల్లిపాల పిల్లల కీ వ్యాధి కలుగును. బిడ్డగొంతు బొంగుకుపోవును. గుండె సీరసించును. బి-విటమినులోపమువలన నీ వ్యాధి కలుగునుగనుక, తల్లి, బిడ్డ లిద్దరకు బి-విటమినుమాత్రలిచ్చుట వలన నీ వ్యాధి తగ్గును తల్లి దంపుడుబియ్యము, ఉప్పుడు బియ్యము తినుటవలన ఆహారములో తగినంత బి-విటమిను జేరును.

# శి శం స ర క్ష ణ

## ఆధ్యాయము 9

### ప్రమాదములు - విషపదార్థములు

పిల్లల నింటిలో అశ్రద్ధగా తిరుగనిచ్చుటవలన అనేక ప్రమాదములు సంభవించుచుండును. ఈ ప్రమాదములలో వలువురు బిడ్డలు మరణింతురు. వలువురు అంగవైకల్యముకలిగి, ఆజన్మాంతము కాఘపడుచుందురు. తగుశ్రద్ధతో తల్లిదండ్రులు బిడ్డలను గమనించి, వారికి ఉపద్రవములనుండి జాగ్రత్తపడు నభ్యాసములు గరపినచో, చాలా ప్రమాదములు తప్పించ వచ్చును. ఈ దిగువ నిచ్చిన నూచనలు కొంతవరకు బిడ్డలను ప్రమాదములనుండి రక్షించును :

1. అడ్డువలకలుగాని, కటకటాలుగాని లేని ఎత్తైన బల్లమీద, అరుగుమీద, పడకమీద బిడ్డను ఒకనిమిషమైన ఏమూరి, ఒంటరిగా విడువరాదు. వాడు క్రిందకు దొర్లినచో బెల్టుతగిలి ప్రమాదము సంభవించును.

2. నంటయింటిలోనికి, పొయ్యిదగ్గరకు బిడ్డను రానీయకూడదు. వేడిపాత్రలను తాకుటవలనను, వేడివస్తువులు దొర్లించుటవలను బిడ్డకు ఒళ్ళుకాలి, బొబ్బలెక్కును.

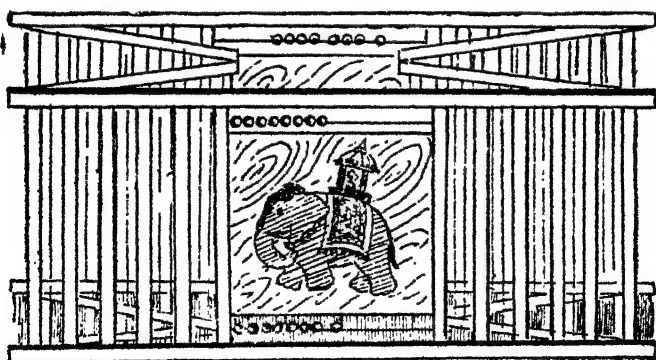


చొమ్మ 43. వంటగదిలో పనిపిల్లలు.

8. తల్లి పనిమీద నున్నప్పుడు, దాడి దగ్గరలేనప్పుడు, బిడ్డను ఆటగూడులో విడువవలెను. అనంతము లేనప్పుడు ఈ గూడు మడిచి మూలబెట్టవచ్చును. తెలివితేటలుగల తల్లి సామాను లఱునిలు అవర్చి, ఆటగూడు కట్టనచ్చును.



చిత్రము 44. పిల్లల ఆటగూడు.



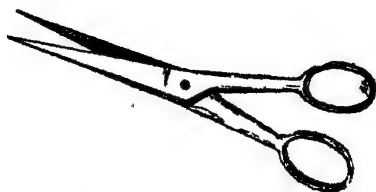
చిత్రము 45. ఆటగూడిని మడిచియుంచుట.

4. విద్యుత్తంత్రులను బిడ్డల కందనీయరాదు. బిడ్డల కన్నియు తాకిచూచుట అభ్యాసము. అందువలన, యీ తీగలు అందికలో వ్రేల్చాడుచున్న, కుతూహలమునకు బిడ్డలు వానిని తడిచేతులతో తాకనచ్చును. నోటిలోకూడ పెట్టుకొన వచ్చును. అందువలన ప్రమాదము కలుగును.



బొమ్మ 46. విద్యుత్ తీగను నమలు దృశ్యము.

5. కత్తులు, కత్తెరలు, ఇతర పదునైన సామానులు బిడ్డచేతి కందనీయరాదు.



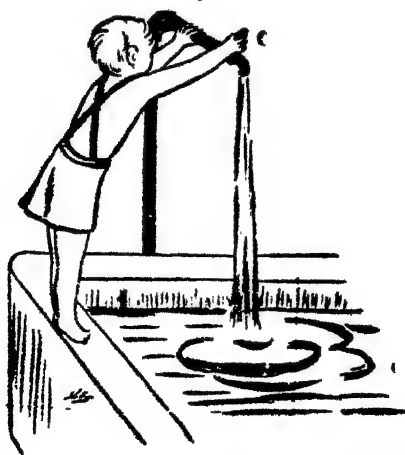
బొమ్మ 47. పదునైన సామానులు.



6. అగ్నిపెట్టెను బిడ్డల కందనీయరాదు. దీపపుబుడ్డి బిడ్డలను ఒంటరిగా విడువరాదు.

7. మెట్లపైన, గుమ్మములకు అడ్డుగా పెట్టెలు, స్తువులు ఉంచరాదు. బిడ్డ వానికేతగిలి పడిపోవు పను. బాగా నున్నటి నేలపైన చిన్నికంబళ్ళు పరచుట, బిడ్డ అటునిటు నడచునప్పుడు జారిపడు ప్రమాదము పను. బిడ్డ తిరుగు స్థలములలో అడ్డములేమియు పెట్టెల వలన యీ ప్రమాదము తప్పను. బిడ్డను మెట్లపైన పాలెత్తనీయరాదు. ప్రక్క కటకటాలనానుకొని మెట్లగా ట, దిగుట నేర్పించవలెను.

8. అందికలోని నీటికొలను, నీళ్ళతొట్టెలు బిడ్డల వగా నాకర్పించును. అట్టివానిపైన సరియైనమాత



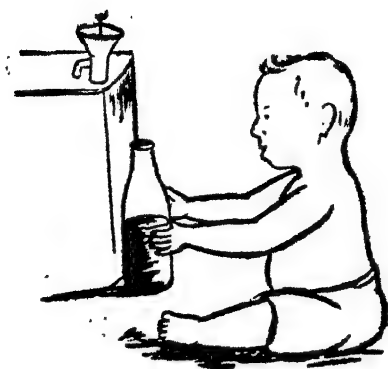
కొను 48. నూతనేయవి నీటికొట్టి ప్రమాదకారణము.

లుండవలెను. బిడ్డలు కాలుజారి తొట్టిలోగాని, కొలనులోగాని పడిన, ప్రమాదముకలుగును. చిన్నతనమందే యీత నేర్పిన, బిడ్డలకు కొంతవర కీ ప్రమాదము తగ్గును.

9. తేలుకాట్లవలన బిడ్డలకు ప్రమాదము కలుగును. బిడ్డల నెప్పుడూ మంచముపైన నిద్రపుచ్చుటవలన తేళ్లు కుట్టుటకు వీలుండదు. బిడ్డగదిలో చెత్త జేరకుండ ప్రతిదినము వరిశుభ్రముచేయుట మంచిది.

10. బిడ్డలకు మామూలుగా దెబ్బలు తగులు చుండును. ఆటలలో ఒళ్ళు కొట్టుకుపోవును. అట్టి వగుళ్ళ గుండా, మట్టిలోని క్రిములు లోనికిపోయి, బిడ్డలకు ప్రమాద కరమైన ధనుర్వాతము రావచ్చును. దెబ్బలు వెంటనే సబ్బు నీటితో కడుగవలెను. కడుగునప్పుడు పైదుమ్ము గాయము లోనికి పోకుండా, జాగ్రత్తగా కడుగవలెను. క్రిమిరహితమైన దూదితో దానిని అద్దవలెను. టెన్సరైడిన్ గాయముపైన అద్దవలెను. ఇది గాయముపైన పడి మండును. మండినప్పటి కినీ, ఈ మందువేయుట అవసరము. ధనుర్వాయువు నరికట్టుటకు ఒకమందు గలదు. ఆ మందును బిడ్డ కెక్కించుటవలన, ధనుర్వాయువువచ్చు ప్రమాదము తగ్గును. దెబ్బతగిలినప్పుడు, మురిగినపేడ, పెంట, ఎరువు, మట్టి, గాయమునకంటిన, తప్పక ఈ ఔషధమును బిడ్డకు ఎక్కించుట మంచిది.

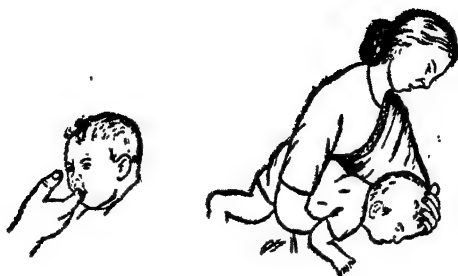
11. విషవదార్థములను బిడ్డల కందనీయరాదు. ఇండియాలో బిడ్డలు కిరసనాయిలు త్రాగెడి ప్రమాదము తరచు కలుగుచుండును.



చిత్రము 49.

పిల్లలకు కిరసనాయిలు అందికలోనున్నచో ప్రమాదముకలుగును.

కిరసనాయిలు సీసా బిడ్డ కందనీయరాదు. మందు లెవ్వియు బిడ్డల కందనీయరాదు. ఫినాయిలు (Phenyl), లైసాల్ (Lysol), టిన్చర్ అయోడిన్ (Tincture Iodine), వాపులకు వేయుమందులు, నిద్రమాత్రలు, అలమారులో పెట్టి తాళము వేయుట మంచిది. ఈ మందుల నువయోగించుటకు బయటకు తీసినను, బిడ్డను ఒంటరిగా వానిదగ్గర విడువరాదు. (ముందుజాగ్రత్తవలన, తరువాత ప్రమాదము లెన్నియో తప్పను) పీనిని తాకకూడదని, తాకిన ప్రమాదమని, బిడ్డలకు ముందునుంచి చెప్పచుండవలెను. మామూలుగా గన్నేరుకాయలు ఆటలలో పిల్లలు తెలియక తినవచ్చును. ఇది చాలా విషవదార్థము. విషవదార్థమేదైన మింగిన, బిడ్డచే వెంటనే వాంతి చేయించవలెను. తల్లి ప్రవేశమును బిడ్డగొంతుకలో రాచిన, బిడ్డకు వాంతివచ్చును.



చొమ్మి 50, 51.

విద్ధ వాంతిచేయునట్లు చేయుట.

విషవదార్థముమింగి, కొంతసేపైన, ముందు బిడ్డకు ఒక గ్లాసు నీరుగాని, పాలుగాని యిచ్చి, తరువాత గొంతుకలో వేళ్ళపెట్టి కక్కించవలెను. వాంతిఅయిన పిదప, మరల నొకమారు నీళ్ళనిచ్చి కక్కించవలెను.

12. చిన్న పిల్లలకు తమ కందికలోనున్న వస్తువులను గురించి తెలుసుకొనవలెనను కుతూహలము మెండుగా నుండును. ఆ కుతూహలమువలన, చేతికందిన వస్తువుల నన్నింటిని ముందు నోటబెట్టుకొను సభ్యాసము పెక్కుమందికి యుండును. అందుమూలముగా కొన్నిప్రమాదములు కలుగు చుండును. పోక చెక్కలు, గింజలు, పిన్నలు, డబ్బులు మున్నగు వస్తువులను ప్రమాదవశాత్తు బిడ్డలు మింగు చుండురు. ముద్దుకని బిడ్డల వ్రేళ్ళకు ఉంగరముపెట్టిన, ఒక్కొక్కమారు దానినితీసి వారు నోటపెట్టుకుని మింగు ప్రమాదము కలుగును. కాని డబ్బువంటి నున్నటి వస్తు వైనచో, నది మెల్లిగా ప్రేగులలో జారి, మలముతో బయ

టకునచ్చును. అంతిమండునంటి మెత్తటి ముద్దవదార్థమును తినిపించుటవలన, మ్రింగినవస్తువు మెత్తటిమలములో చిక్కి, పేగును గాయపరచకనే బయటకువచ్చును. ఇట్టి పరిస్థితులలో విరేచనమునకు మంచిచ్చుటవలన ఉపద్రవము కలుగును.

మ్రింగిన వస్తువు బిడ్డయొక్క గొంతుకలో నిరికి, బిడ్డ ఉక్కిరిబిక్కిరియించున్న (పోకచక్కలు మ్రింగుటవలన ఇండియాలో నిట్టి ప్రమాదము సామాన్యముగా కలుగుచుండును). వెంటనే వైద్యునికి కబురంపవలెను. ఇంతలో బిడ్డను కాళ్ళ మీద బోరగిల వరుండబెట్టి మెడమీద కొట్టినచో, మ్రింగిన వస్తువు గొంతుకనుండి ఉడివడవచ్చును.

మ్రింగిన వస్తువు గాలిగొట్టమున కడ్డవడుటవలన, శ్వాస మందమై, బిడ్డ నలుపెక్కుచున్న, వెంటనే వైద్య శాలకు గొనిపోవలెను.

బిడ్డలు చిన్నచిన్నరాళ్ళను, సన్నటిపూసలను, గింజలను ముక్కులోను, చెవిలోను పెట్టకొనుచుండురు. బిడ్డచే ముక్కుచీదించిన ఒక్కొక్కమారు వస్తువు బయటవడవచ్చు. నేర్పుగా తీయుటకు వీలైనచో, సన్నపటకాదుపెట్టి ముక్కునుండి, చెవినుండిగూడ వానిని తీయవచ్చును. కాని, నేర్పు లేనివారు తీయుటవలన, నా వస్తువులు మరింత లోనికిపోవు ప్రమాదము కలుగును. అందువలన వైద్యునికి చూపించి తీయించుట మంచిది.

13. బిడ్డలకు అప్పుడప్పుడు ముక్కునుండి రక్తము కారును. దెబ్బతగులుటవలనగాని, జలుబువలనగాని, మరి యేయితరకారణమువలనగాని నిట్లు కావచ్చును. కారణ మేదియైనను, బిడ్డ తాను ముందుకువంచి, రక్తస్రావము తగ్గు నంతవరకును కడలకుండ కూర్చుండబెట్టవలెను. చల్ల టిసీటిలో గుడ్డతడిపి నొసటిపైనను, ముక్కుపైనను వేయవలెను. వైద్యునికి కబురంపవలెను.

# శీ శు స ర క్ష ణ

## అధ్యాయము 10

### పిల్లల ఆట, వినోదము

ప్రాణికోటులందరకూ, చిన్నతనములో ఆటలాడుట యందు సహజమైన కుతూహలము. పిల్ల పిల్లలను, కుక్కపిల్లలను చూచినవారికి ఈ యథార్థము బాగుగా బోధపడగలదు. అందువలన బిడ్డలకు ఆటవస్తువులు అవసరము. బిడ్డయొక్క ఆటవస్తువులు కడిగి పరిశుభ్రపరచుటకు వీలుగా నుండవలెను. ఆటసమయములో పిల్లలు తనువస్తువులను అన్నివక్కులా మట్టిలో, మడుగులో వేయుచుండును. అవి తిరిగి నోటిలో పెట్టుకొనుచుండును. అందువలన, వానిని అప్పుడప్పుడు కడుగుచుండుట యవసరము. రబ్బరు, లేక ప్లాస్టిక్ తో చేసిన బొమ్మలు సెల్యులాయిడ్ బొమ్మలకన్న శ్రేష్ఠము. సెల్యులాయిడ్ బొమ్మలు త్వరగా విరుగుటయేగాక, విరిగిన ముక్కలు కోణములుగా, పదునైనవిగానుండి బిడ్డలకు గీచుకొనిపోవును. బొమ్మలనుండి, చిన్న చిన్నభాగములు, అనగా కండ్లు మొదలైనవి ఊడిరాకూడదు. చేతికిచిక్కిన వింతవస్తువులను చిన్నవస్తువులను కుతూహలమునకు నోటవేసికొనుట, మ్రింగుట, యిట్టివానివలన బిడ్డలకుకలుగు సహజప్రమాదములు, నీసపురంగులుపూసిన ఆటవస్తువులు బిడ్డ కీయరాదు.

సీసము విషస్వభావముకలది. బిడ్డలు అట్టివస్తువులను నోటపెట్టుకొనిన మంచిదికాదు.

బిడ్డ నడక ప్రారంభించినప్పుడు త్రోపుడుబండ్లు, లాగెడు బొమ్మలు కావలసియుండును. కుర్చీలు, బల్లలు లాగడము ప్రారంభించును. బిడ్డలకు ఇవ్వమువచ్చినట్లు ఆడనిచ్చుట మంచిది ప్రతిదానికి అడ్డుపెట్టి, భయపెట్టరాదు. ఆట గూడులో బిడ్డను వదిలిన, పెద్దవాగు దగ్గరుండి వానిని అనుక్షణము ప్రమాదమురాకుండ కాపాడు బాధ్యత తొలగును. క్రమముగా బిడ్డలు ఎదుటిపిల్లలతో కలిసి యాడుకొనుట ప్రారంభింతురు. బొమ్మరిళ్లు, బొమ్మలు, బొమ్మసామానులు, రంగుబలపములు, ప్లాస్టిక్ అనగా బొమ్మలుచేయు బంకమట్టి మొదలైన వస్తుసంచయము బిడ్డల కా సమయములో నందు బాలులో నుండవలెను. 6-7 ఏండ్ల బిడ్డలు నలురైదుగురు జేరి ఆడుచుందురు. కొత్తవస్తువులను నిర్మించుట కభిలాష వడుచుందురు. 8-10 ఏళ్ళబిడ్డలు కలిసి సమిష్టిఆటల నాడుచుందురు.

**ఆతపస్నానము - ఎండలో నిలబెట్టుట (Sun-baths) :**

గాలి బాగున్నప్పుడు బిడ్డను సూర్యరశ్మిలో కొంత సేపుంచుట మంచిది. బిడ్డకు నెలనిండివప్పటినుండి, రోజుకు ఒకనిమిషముతో ప్రారంభించి, 15 నిమిషములవరకు పాపను ఎండలో నుంచునట్లు క్రమముగా నలవాటుచేయవలెను. ఇది ఉదయము, సాయంత్రముకూడ చేయవలెను. 25 ఏండ్ల



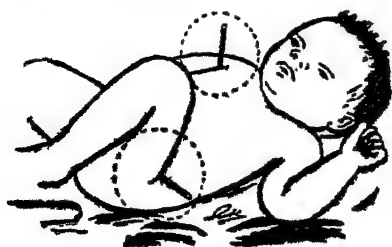
లేకపోయిన, కనీసము నీడిలో నైనను ఆరుబయట కొంతసేపు తిప్పుట మంచిది.

**పిల్లల పుస్తకములు :**

పిల్లల పుస్తకములలో సెద్దలిమ్మ, రంగురంగుల బొమ్మలుండవలెను. పిల్లలు పెరుగుకొలిచి జంతువులకథలు, చిన్నపిల్లలనుగురించిన కథలు చదువుట కిష్టపడుదురు.

**పిల్లలకు జబ్బుచేసినప్పుడు**

ఏదైనా అనారోగ్యముకలుగుచున్నపుడు, బిడ్డ గ్రహించి చెప్పుటకుపూర్వమే తల్లి గ్రహించగలదు. నొసలు, కడుపు వేడిగానున్నచో, జ్వరమునలన కావచ్చును. ఎంతజ్వరము అన్నది ఉష్ణమాపకమును(thermometer)ఉపయోగించి తెలిసి కొనవచ్చును. వనిపిల్లలకు ఉష్ణమాపకము నోటిలో నుంచక, చంకలోగాని, తొడలోగాని పెట్టి జ్వరము చూడవచ్చును.



చిత్రము 52. వనిపిల్లకు జ్వరముచూచుట.



బొమ్మ 52 ఎ.

జ్వరము తీవ్రముగా నున్నపుడు, తలపైన మంచు సంచి, ఒంటికి చల్లనిమడుపులుగాని పెట్టవచ్చును. స్పంజని చల్లనిసీటిలోతడిపి ఒళ్ళుతుడువవచ్చును. ఈ విధముగా జ్వర తీవ్రత కొంత తగును.

పొంగేమైననున్నదాయని ప్రతిదినము పరీక్షించుచుండవలెను.

జ్వర మంతగా లేక, సామాన్యముగానున్నపుడు, బిడ్డలు పడుకొనుట కిష్టపడరు. అందువలన వారిదగ్గరుండి కథలు, కబుర్లు, బొమ్మలు మొదలైనవానితో వారు పడకమీదనుండి



బొమ్మ 53, అనువంక. కట్టపెట్టె జతజేర్చి సతకగాచేయుట.

కదలకుండ చూడనలెను. తలదిండ్లు నోడనాల్సి, బిడ్డను కూర్చుండిబెట్టినప్పుడు. చెక్కెట్టిని పసికబ్బుగా నుపయోగించినప్పుడు.

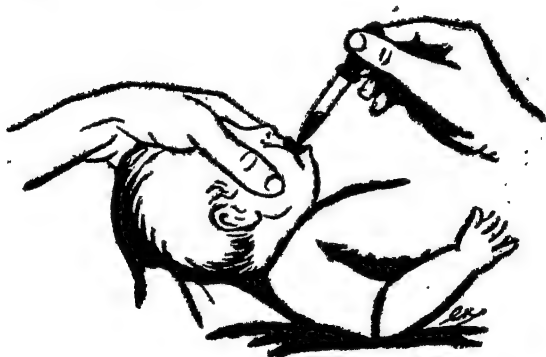
ఒక్కొక్కప్పుడు నైవ్యులు బిడ్డను కదలనీయకూడదని శాసించును. అప్పుడు గదిలో నొకభాగములో ఒక



చిత్రము 54. గరిచెతో మందుపోయుట.

అద్దము వీధికెదురుగా అమర్చిన, వీధిలో నచ్చుపోవువారిని, జరుగుచున్న విషయములను బిడ్డ చూచి సంతృప్తిపడుచుండును. వీధికాకపోయిన, మిగతాగదులలో జరుగుచున్న దృశ్యములేకావచ్చు. ఏదైనను, బిడ్డ కదలనవసరములేకుండి కలుగు

వినోదము, బొమ్మలపుస్తకములు, కత్తిరించినకాగితపుచిత్రములు. బిడ్డకు అందికలో, పరుపుకుకట్టినసంచిలో నుంచవచ్చును. తల్లిని పిలచుటకు బిడ్డచేతికందునట్లు ఒక గంట నుంచవచ్చును. ఆహారము, పాలు, నీరు మున్నగునవి రంగు వల్లెములోగాని, పటముగట్టినబొమ్మపలకపైనగాని పెట్టియుంచవచ్చును. బిడ్డ పండుకొనియే మలమూత్రవిసర్జనచేయుటకు వీలుగా బెడ్ పాన్ (bed pan), లేక పశ్చేము, వెడల్పుమూతినీసా, మున్నగునవి ఉపయోగించవలెను. పరుపు తడవకుండ రబ్బరుగుడ్డగాని, మైనపుగుడ్డగాని పరుపుమీద పరచవలెను.



బొమ్మ 55. పిరాగొట్టము లేక గాజుగొట్టముతో మందుపోయుట.

బిడ్డలకు మందుపట్టుట చాలా కష్టము. మందుపెట్టు మరుగుపరచుటకు కొంచము తేనెగాని, పండుగనముగాని అప్పుడప్పుడు కలుపవచ్చును. కొంచము పెద్దపిల్లలకు మందు గ్లాసు చూచి వెగటుపడకుండా, తన మంచినీటిగ్లాసుతోనే మందుపోసి యియ్యవచ్చును. లేక, చొప్పగొట్టముతో

త్రాగమనిన అష్టాక్షపాదము కొంత మార్పుగా, వినోదముగా నుండును.

ఎదిగినపిల్లలకు, మాత్రలు మ్రొంగుట నేర్పవలెను. మాత్ర అంగిటలోనుంచి నీరుగాని, రసముగాని త్రాగమని చెప్పవలెను. రసముత్రాగునుత్సాహములో బిడ్డ మాత్రమ్రొంగుట లోని యసహ్యమును మరచును.

ఎక్కువకాలము జబ్బులోనున్న బిడ్డలు కోలుకొను నష్టాదు, ఒక్కకోపముతో నుండుతనముచేయుచుండును. జబ్బుగానున్నప్పుడు బిడ్డ అన్నింటికి తల్లిమీద నాధారపడి యుండును. తల్లికూడ ఎక్కువశ్రద్ధతో బిడ్డకు అన్నివిషయములలో సహాయపడుచు, బిడ్డకు కావలసినవన్నియు తానే చేయుచుండును. జబ్బులో ఒళ్ళుకడుగుట, దుస్తులుమార్చుట, ఆహారము తినిపించుట, కావలసినవి అందించుట మొదలగు నవన్నియు తల్లి తానే బిడ్డకుచేయుకారణమున, జబ్బునుండి బిడ్డ కోలుకొనునమయంలో, యీ అలవాట్లను క్రమముగా, మెల్లగా మాన్పించి, బిడ్డ యథాప్రకారము తనవనులను తానే నిర్వహించుకొనునట్లు అలవాటుచేయవలెను. దీర్ఘకాలము వ్యాధిగ్రస్తులైనబిడ్డలను, ప్రత్యేకముగ నాడించి వినోదముకలిగించుట కొక ఆటపంతులమ్మను పెట్టుటకూడ అవసరమగును.

## బిడ్డల పెంపకము - సమస్యలు

తక్కువ కారము బిడ్డ పెరగవలెనన్న ఇంటా, బయటా కూడ వాని పసిహృదయమునకు సంబంధించిన మానసిక ప్రస్పృత్తులు, భావానురాగములు తృప్తిపడు వాతావరణ మానశ్శృంగము. బడిలోనూ, స్నేహసంబంధములలోనూ గూడ యీ వాతావరణము తగినదిగా నుండవలెను. బిడ్డకు ప్రథమానుభవములు ఇంటియందే. వివేకముగల తల్లిదండ్రులు బిడ్డ ఇంటియందు స్వేచ్ఛయైన వాతావరణములో పెరుగు నవకాశము లిస్తారు. బిడ్డను సరిగా సర్థముచేసికొందురు. అందువలన బిడ్డ మానసికముగా నారోగ్యముగా పెరుగును. తల్లిదండ్రులిద్దరు ఎప్పుడు యింటియందు తగువులాడుచుండిన బిడ్డ భయభ్రాంతుడై మానసికముగ బాధపడును. చాలా ఇండ్లలో తల్లిదండ్రులు సదుద్దేశముతోడనే పొరపడుచుందురు. అట్టివారు బిడ్డల పెంపకమునుగూర్చి కొంత తెలిసికొనవలసి యున్నది.

పసిపిల్లల మనోభావానురాగము లెట్టివి ?

క్రొత్తపావ నిశ్శబ్దముగా వండుకొనును. ఆలివలన గాని, మరి యితర అసౌకర్యమువలనగాని—అనగా పక్క తడియుట, పరువు గుచ్చుకొనుట యిత్యాదివి—వీడ్చును. పాలిచ్చిగాని, ఊపిగాని, ఎత్తుకొనిగాని బిడ్డ నూరడించ వచ్చును. రెండునెలలు నిండినప్పుడు బిడ్డ నవ్వనారంభించును. సర్దితోషముతో కేరింతలుకొట్టును. 6 నెలలు నిడునప్పటికి

బిడ్డ కోపగించుట నేర్చును. కోపముతో కొఱకొఱలాడును. గుక్కపట్టి వచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు ఊపిరికూడ బిగవట్టి నప్పుడు మనకు భయమగును. కాని, అందువలన ప్రమాదము లేదు. కొంతమంది పిల్లలు ఊకే భయపడుచుందురు. కొత్త ముఖములు చూచినప్పుడు, కొత్తప్రాంతములకు వెళ్ళినప్పుడు భీతినొందుదురు. కొంతమంది బిడ్డలకు అమిత సిగ్గు. ఎదుగు కొలది యీ సిగ్గు పోవును.

బిడ్డకు వివేకము పెరుగుకొలదియు, తన పరిసరములలో మార్పును గుర్తించును. ప్రేమ, రక్షణ—ఇవి అప్పుడు బిడ్డ ముఖ్యముగా వాంఛించునవి. తల్లిఒడిలో నినిరెండును వానికి లభించును. తల్లిఒడిలో నున్నంతవరకు వాని కింక భయ మన్నది లేదు. ఎత్తి ముద్దుచేయుటను వాడు వాంఛించును. ఇండియాలో ఇది కొంత మితిమీరిచేయుదురు. బిడ్డకు ఎక్కువగా ఎత్తు మరుపుదురు. బిడ్డ ఎప్పుడూ తల్లిచంక నెక్కువలెనని పోరుపెట్టును. ప్రతియొక్క పని తల్లియే చేయవలెనని మారాముచేయును. తనకుతాను ఒక్కవనియు చేయ నిరాకరించును. ఇది మంచిదికాదు. బిడ్డను ఎక్కువగా ముద్దుచేసి అస్వతంత్రునిచేయుట మంచిదికాదు. అటులే అంతయూ వానిపైననే వదిలి, అసలు ముద్దుచేయకుండుటయు అంత మంచిదికాదు. అసలు బిడ్డవిషయములు గమనించి, అప్పుడప్పుడైనా లాలించకున్న, బిడ్డ నిరుత్సాహపడి, విచారగ్రస్తుడగును. ప్రతివిషయములోను కల్పించుకుని, ఎప్పుడూ వెన్నంటియుండి స్వతంత్రముగా వానిని భుజించనీయక, వాని ప్రతిపనుస్య మనమే పరిష్కరించుచున్న, బిడ్డ పిరికివాడై,

అస్సతంత్రుడగును. విసిగిపోయి వాడు ఎదురుతిరుగును. గారాబమువలన వాడు ప్రతిదానికి తిరగబడి, అల్లరిచేయును.

పెద్దపిల్లలకు ఇంటియందు 'తమ'దనుభావము కలిగించవలెను. బయట ఏమిజరిగినా, ఇంటియందు తమకు తగిన రక్షణ యున్నదను విశ్వాసము వారికి కలుగవలెను. తమ కష్టసమయములో, ఇంటివాడు తమను రక్షింతురను ధైర్యము వారికి కలుగవలెను.

ఎప్పుడూ సిగ్గుపడుచున్న బిడ్డ ఏదీయో బాధపడుచున్నట్లు గ్రహింపవలెను. అట్టిసిగ్గును పోగొట్టుట సులభముకాదు. మెల్లిగా వానిని బయటకు పంపించవలెను. తనవయస్సుగల యితరపిల్లలతోకలిసి యాడు సవకాశముల నెక్కువగా కల్పించవలెను. అతిజాగ్రత్తగా పెంచుటవలన, కొందఱు పిల్లలు త్వరగా భీతిజెందవచ్చు. బిడ్డ ఏదైన దృశ్యమును చూచి భయభ్రాంతుడైనప్పుడు తల్లి దగ్గరకు పరుగెత్తి కాగలించుకొనును. ఇదిచూచి తండ్రి ఏదో పెద్ద సిగ్గుపడవలసిన విషయమని బిడ్డను బలవంతముగా తిరిగి దానిని చూడమనుట వలన, బిడ్డకు మరింత భీతికలుగును. అట్లని తల్లి వానిని ఎత్తుకొని, అట్టివేమియు చూడకుండజేసిన, నదియు పొరపాటేయగును. అట్లుగాక, మంచిమాటలతో, నెమ్మదిగా, భయపడుట అనవసరమని బోధించవలెను. గంగిరెద్దునుచూచి బిడ్డ భయపడినచో, ఎద్దులనుగూర్చి కథలు చక్కగా చెప్పి, బిడ్డ ఎద్దును చూచుటకై కుతూహలపడునట్లు చేయవలెను. అప్పుడు బిడ్డ భయమువీడి, గంగిరెద్దునుచూచి ఆనందించును. మామూలుభయము లీవిధముగా పోగొట్టవచ్చును. బలవత్తరమైన



కారణములవలన బిడ్డ భయభ్రాంతుడైనచో మనస్తత్వవేత్త సలహాతో మాత్రమే ఆ భయమును పోగొట్టవలగును.

బడికిబోవుపిల్లలు, తమమిత్రులను తృప్తిపరచలేనికారణమువలన భయపడుదురు. తమతరగతిలో చదువును సరిగా అందుకొనలేకపోయిన, ఉపాధ్యాయుని కోపపడునేమోయని భీతినొందుదురు. తల్లిదండ్రులుకూడ కోపగింతురేమోయని భయపడుదురు. ఉపాధ్యాయుని కనికరముతో, సానుభూతితో నట్టిపిల్లలకు ప్రోత్సాహమిచ్చి, భయమును పోగొట్టవలెను.

కొందరుతల్లులు బిడ్డ లేమికావలెనన్న వానినిచ్చుచు, ఏమిచేయవలెనన్న వానినిచేయనిచ్చుచు గారాబముచేయుదురు. దీనివలన బిడ్డలు తల్లులపై అధికారముచేలాయించుచూ, క్రమముగా తల్లియొజ్జలను ధిక్కరించుట ప్రారంభింతురు. ఎదుటిపిల్లలపై తిరగబడి, అధికారము చలాయించజూచుచుందురు. ఒక్కొక్కప్పుడు తమహృదయములో నజ్ఞాతముగా దాగియున్న తక్కువభావము కారణముగా, పిల్లలు ఎదుటివారి నెదిరించి, కలహమారంభించుచుందురు. వా రేమియో తక్కువయని, అందువలన తన ఎక్కువతనమును నిరూపించుకొనవలెనన్న ఒక అజ్ఞాతప్రోద్బలమువలన, నీ తిరుగుబాటు, కలహప్రీతి కలుగుచుండును. వారు బడాయి కబుర్లుచెప్పుచూ, తమనుగూర్చి తాము ప్రగల్భములుకొట్టుచుందురు. అట్టిబిడ్డలను తగువిధముగ ప్రోత్సహించి, వారిచే దంబములు మూన్పించవలెను.

ఒకనడాదినండినబిడ్డ స్వతంత్రముగానుండుటకు ప్రథమ ప్రయత్నముల నారంభించును. అన్నింటినీ తానే చేయ

బూనును. అన్నము స్వయముగాతినుటకు ప్రయత్నించును. అన్నింటినీ పరిశీలించును. ఇట్టిసమయములో ఒక్కొక్కమారు దెబ్బలుకొట్టుకొనవచ్చు. కాని, వానివెన్నంటియుండి ప్రతిదానికి రక్షింపబూనుటమాననలెను. అన్నముతినునపుడుకొంత క్రింద పైన పోసికొనినచో నష్టములేదు. ఇట్లు ప్రారంభించి తగు వాత నేర్పరియగును. ఎత్తినచేయి నోటిదగ్గరకు తిన్నగా పోవుటకు కొంత ప్రయత్నము కావలెను. ఈ శక్తి క్రమముగా వచ్చును. తల్లిగాని, అవ్వగాని, ఎవ్వడూ అన్నము తినిపించుచూ, దుస్తులుతోడుగుచూ నుండరాదు.

వద్దన్నపని చేయడము పిల్లలలో సహజము. వారి స్వాతంత్ర్యము నావిధముగా నిరూపించుకొనుటకు చూతురు. కొంచమెదుగునప్పటికి యీ స్వభావము మారును. బిడ్డ బాగు కోరికూడా, ఎల్లప్పుడూ వాడుచేయు ప్రతిపనిని వద్దని ఆటంకపరచుటవలన పెద్దవారిచలాయింపు విశదమగును.

బిడ్డ స్వతంత్రముగా నాలోచింపనారంభించినప్పుడు తల్లిదండ్రులకు తనకు నడుమ స్పర్థకలుగవచ్చు. బిడ్డలో ఒక స్వతంత్రమైన వ్యక్తిత్వము ఆవిర్భవించినప్పుడు, తల్లిదండ్రులు దానినిగుర్తించి, వానిని గౌరవించవలెను. తల్లిదండ్రులకు విధేయతయనునది, రామునితో ప్రారంభించి, యీ నాటి వరకు ఇండియాలో నొక సంప్రదాయము. కొందరు తల్లిదండ్రులు పిల్లలపై నధికారముచూపుచుందురు. బిడ్డ త్వరగా మంచిఅలవాట్లు నేర్చుకొనవలెనని, వినయవిధేయతలు కలిగియుండవలెనని, పాఠములు బాగుగా చదివి బడిలో మెప్పు బడయవలెనని తండ్రి చెప్పుచుండును. తల్లి వానికి స్నాన

ముచేయించి, కలదువిద్వి, మస్తులుతోడిసి, ఒక్కొక్కమారు ఇంటికిచ్చిన పాతములనన్నింటిని వ్రాసియిచ్చి ముద్దుచేయుచుండును. అట్టివిడ్డ పెద్దవాడై కూడ సిరికివాడై, అక్కతం త్రుడై, ప్రతిపనికి తల్లిదండ్రులపైన నాదారచదుచుండును. స్వంతముగా నేపనియు చేయలేడు. ఏ వ్యవహారమును పరిష్కరింపనేరడు. ఒక్కొక్కసారి చెప్పినపనిచేయక ఎదురుతిరుగును, కడుపునొప్పి తలనొప్పి అని పంకలుపెట్టి పనులనెగకొట్టును. లేక, శుష్కముగా ఆపని చేయననిచెప్పి తగువులాడును. తెలివిగల తల్లిదండ్రులు బిడ్డను స్వంతముగా పనులు నేర్పుటకు వదిలి, ప్రమాదముకలుగునన్నప్పుడు మాత్రము జాగ్రత్తగా దరిజేరి రక్షించెదరు.

బిడ్డను కట్టుదిట్టములోబెట్టుటకు మంచి ఆలోచన కావలెను అంతకుముందు వారిని మనము పూర్తిగా అర్థముచేసికొనవలెను. ముందు మనము చెప్పు విధానముల ననుసరించి చూపుట యవసరము. తల్లి ఎల్లప్పుడూ మొగటుగా మాట్లాడుచున్న బిడ్డకూడ నట్లే మాట్లాడుట తప్పక నేర్చును. అతనికి మర్యాదగా మాట్లాడుట ఎట్లు తెలియును? తెలివిగల తల్లిదండ్రులు పెక్కునూ తములచే బిడ్డనడవడికను నిర్బంధించరు. ఎక్కువకట్టుబాట్లు నియమించి వానిని శాశించరు. కట్టుబాట్లుచేయుచున్నప్పటికినీ వానిమీద ప్రేమాభిమానములు నశించలేదని నూచించుచుండురు. ఎల్లప్పుడూ 'వద్దు, నద్దు'ని చెప్పుచుండుటవలన, బిడ్డ మొండివాడగును. తల్లి నేడియో వింటూ, బిడ్డ నిశ్శబ్దముగానుండవలెనని 'అగవకురా అబ్బాయి' అనుటవలన లాభముండదు. సహజముగా చురుకైన

బిడ్డలు ఒకనిమిషమైన సందడిచేయకుండ నుండలేరు. గంటల కొలది కూర్చొని మెల్లగామాట్లాడమని చెప్పిన, వారి కసాధ్యమైవని. వాని కొక చిన్న శేడియో ఇచ్చి కూర్చుండమని, కొంతసేపు ఊరకొనును. పెద్దవాడుచేసినట్లుగా తాము కూడ చేయవలెనని పిల్లలు అనుకరించుచుండురు. పిల్లలు పువ్వులపాత్రనుండి అన్నియు పీకివేయుచుండురు. వారిదృష్టిలో పాడుచేయవలెనన్న అభిప్రాయముకన్న, అన్నియు తమ తల్లి చేసినట్లు చేయవలెనన్న ప్రయత్నమే ఎక్కువగ నుండును. అన్నియు విప్పిచూచి నేర్చుకొనవలెనన్న ప్రేరణవలన వారు కొన్నిసామాన్లు వగులగొట్టుచుండురు. ఇట్లు వస్తువులు పాడు చేసినందుకు శిక్షించుట పొరపాటు. మాటిమాటికి వారిని ఖండించి, కోవపడుచుండుటవలన లేనిపోనిభీతి, దాపరికము వారిలో కలుగును. ఎప్పుడైన శిక్షించివను, వారినేరమునకు తగిన శిక్షనువిధించుట ఉత్తమము. అనవసరముగ బొమ్మలు విరుగగొట్టుచున్న బొమ్మలుతీసి దాచుట మంచిది. అంతకు మించివనేరమైనచో అప్పుడప్పుడు రెండు చీవాట్లుపెట్టవచ్చును. తరచు కొట్టుటవలన వారిలో తిరుగుబాటుభావము కలుగును. ఎప్పుడైన శిక్షవిధించినప్పటికీనీ, వెంటనే తల్లి దండ్రులు మరల పిలిచి బాలించుట అవసరము.

ఎదిగినపిల్లలు మెప్పు కోరుచుండురు. వాడుచేసినవనిని చూచి పెద్దలు కబాష్ అనవలెనని వాంఛించుచుండురు. తల్లి దండ్రులు వారిలో కలసి, చేసినవన్నియు చూచి, మెచ్చుకొనదగినవిపున్న మెచ్చుకొనుచు, పొరపాటులున్న మంచిమాటలతో నెత్తిచూపుచు, తప్పుచేసిన సరిదిద్దుచూ, వారి ఉత్సాహ

హములో పాల్గొనవలెను. అట్లుచేయకున్న, అల్లరివలనగాని అస్వస్థతవలనగాని తల్లిదండ్రులదృష్టి నాకర్షించవలెనని వారు చూచుచుందురు. ఒంటరిబిడ్డయై, యింటియందు సమవయస్కులు ఆటకు లేనిచో, పొరుగుపిల్లలను కేరదీయవలెను. సమష్టిఆటలు, కార్యక్రమములు, బాలసంఘములు, బాలభటదళములు యిత్యాదివి పిల్లలశిక్షణకు చాల ఉపయోగపడును. తోటిపిల్లలసహవాసములేని బిడ్డలు, పెద్దలమధ్యనే పెరిగిన బిడ్డలు ఎంత శ్రద్ధతో పెంచినను, వారివికాసములో ఏదో కొంత లోపమే యుండును.

### పిల్లల అభ్యాసములు, శిక్షణ

బిడ్డలకు మంచి అభ్యాసములు నేర్పవలెననుట వాస్తవమే కాని, అందు వివరీతమైన కట్టుబాటు లుండరాదు. కొంతమందిపిల్లలు చురుకైనవారు మిగతావారికన్న త్వరలో నేర్చుకుందురు. మరొక మొంత శిక్షణనిచ్చినా, బిడ్డలు స్వశక్తివలననే, తా మన్నియు నేర్చుకొనుచుండురనుట విస్మరింపరాదు. బిడ్డకు మరొక మేము నేర్పినా, వాని శారీరక మానసిక వికాసము దానినినేర్చుకొనుటకు తగినదిగా నుండవలెను. బిడ్డలు మూత్రవిసర్జనవిషయములో ఒక రెండుగంటలసేపైన, మూత్రమును బిగపట్టగలశక్తి వచ్చినగాని, దానినిగూర్చి మనము కట్టుదిట్టమైనశిక్షణ ప్రారంభింపలేము. తన ఫరిసరములలో జరుగుచున్న విషయములను గుర్తించి, ఆపందించు మానసికవికాసముకూడ వానికి కలుగవలెను. పాశ్చాత్యదేశములలో, మలమూత్రవిసర్జనవిషయములో మిక్కిలి పసి

పిల్లలనుండి, ఎక్కువ కట్టుబాట్లుచేయుదురు. తల్లి తన ఉత్సాహముతో బిడ్డ వెక్కువగా సాగించుచుండును. విసుగువలన బిడ్డ ఎదురుతిరిగి, కాష్టికవానికి న్యతిరేకముగా చేయనారంభించును. అందువలన, తల్లి యొక్క సదుద్దేశము నిష్ఫలమగుచున్నది. ఇండియాలో స్వల్పగాక, బిడ్డ తనంతటతాను తెలిసికొనుచుండు, ఇంటా బయటా, ఎక్కడవచ్చిననక్కడ మూత్రవిసర్జనచేయుచుండును. ఇదికూడ సంచలనకాదు. మంచి మాటలతో, మెల్లమెల్లగా వానికి ఎక్కడ మూత్రవిసర్జన చేయవచ్చు, ఎక్కడ చేయకూడదు అనునది నేర్పించవలెను.

### మలవిసర్జన :

మలవిసర్జనకుకూడ శిక్షణ అవసరము. బిడ్డ తిన్నగా నడుమునిలిపి కూర్చుండగలిగినప్పుడీ శిక్షణను ప్రారంభింపవచ్చు. మామూలుగా, ఉదయము కాలవిరేచనమగు సమయమునకు బిడ్డను మలపుతొట్టిపైన ఒక 10నిమిషములుకూర్చుండజెల్పవచ్చును. ఒక పేముకు ర్చీకిగాని, కట్టకు ర్చీకిగానిముందు ఒక అడుకట్ట తగిలించి, తొట్టి అందులో నుంచిన, బిడ్డ పట్టుకొని పడకుండా లేచుటకు వీలుగానుండును. ఇండియాలో చాలా యిండ్లలో, బిడ్డలను తల్లి కాళ్ళపై కూర్చుండజెల్తుకుని, మలమును కాగితములోపట్టి పారవేయుచుండురు. పెద్దపిల్లలు తమంతతామే యిట్లు కాగితము నువయోగింతురు. ఈ శిక్షణ యథాలాపముగా స్నేహపూర్వకముగా నుండవలెను. 1½-2 సంవత్సరములగునప్పటికి బిడ్డ తగిన శిక్షణ బడయును. అప్పటికికూడ వానికి పద్ధతి అలవాటుగాకున్న నేదియో

కారణమున్నదని ఊహించవలెను. అంతకుపూర్వము తల్లి అలనాలుచేయవలెనని బిడ్డను బలవంతపెట్టి, వాడు మొండి తనముచేయును. బిడ్డ తనతో సహకరించి, అభ్యాసములకు కట్టుబడనంతవరకును తల్లి ఓర్పుతో వేచియుండునట్లు. ఒక్కొక్కప్పుడు మలము గట్టిగానున్న బిడ్డకు బాధకలుగును. ఈ బాధకు తన తొట్టియే కారణమని అతను ఊహించినచో, తొట్టిపై న కూర్చుండుటకు భయపడును. మలబద్ధమువృత్తున, మైసపునర్తలుగాని, ఏసీమాగాని ఉపయోగించవలెను. బిడ్డ భయపడకచ్చును. అకతాపించు చేనాని, సిగ్గునొను పండ్లుగాని బిడ్డకు తినిపించిన మలబద్ధము తగ్గును. ఒక్కొక్కప్పుడు, క్రమశిక్షణపొందిన బిడ్డకుడ ను స్త్రీనుండి కోలుకొను నప్పుడు, ప్రయాణానంతరము తిరిగి చెప్పకనే పడకలో మల విసర్జన చేయవచ్చు. ఒక్కొక్కప్పుడు తన నోదరునియందలి అనూయ, అన్ముపైన కోపము కారణములుగా నీ పని చేయవచ్చు. కారణమును ఓర్పుతో పరీక్షించి, బిడ్డను దారికి తేవలెను.

### మూత్రవిసర్జన :

సామాన్యముగా 2 సంవత్సరములు వచ్చునప్పటికి బిడ్డ తనంతతానే యీ విషయమును నేర్చుకొనును. 2 గంటల సేపు మూత్రము బిగవట్టగలిగినప్పటినుండి శిక్షణ ప్రారంభమన చేయవలెను. మూత్రవిసర్జనచేయు గదిగాని, వాయిఖానాగాని బిడ్డకు చూపించి, అప్పుడప్పు డక్కడ మూత్రమును విడువమని ప్రోత్సహించినచాలు. మన ఆసక్తికొలది వానిని మాటి మాటికి మూత్రపుగదిలోనికి తీసికొనిపోయిన, వానిలో

అవిధేయత పెరుగవచ్చు. 3-4 ఏండ్ల బిడ్డ రాత్రులందు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయడు. మూత్రకోశ మప్పటికి, ఎక్కువకాలము మూత్రమును నిలువచేయుట కభ్యాసపడును. నిద్రపోవుటకుముందు తల్లి బిడ్డచే ఒకమారు మూత్రవిసర్జన చేయించిన మరీ చుంచిది. ఆడపిల్లలు పక్కతడుపుట త్వరగా మానుదురు. మగపిల్లలు కొంత ఆలస్యముగ మానవచ్చు.

5 ఏండ్లు నిండికూడ బిడ్డ పడకతడుపుచున్న నేదియో కారణమున్నదని ఊహింపవలెను. దీనికి మనోవేదన ఏదియో నుండనోవు. ఇంటివా రెక్కువ సాధించుచున్నారేమో ! బడివంతులు, సహపాఠులు విసిగించుచున్నారేమో ! బుజ్జి ఛెల్లెలిని అందరు ముద్దుచేయుటవలన వానికి అసహనము కలుగుచున్నదో ! లేక, పడకలో మూత్రవిసర్జన చేయరా దన్న విషయముపై వానిని నలుగురిలో అవమానపరచుట జరిగినదో ! ఏ కారణమైనప్పటికినీ కనుగొని, బిడ్డ మనోవేదనను పోగొట్టవలెను. ఒకప్పుడు నిద్దురలో చక్కగా లేచి బయటకు వెళ్ళు నభ్యాసముగల బిడ్డలుకూడ తిరిగి పడకపైన మూత్రవిసర్జన చేయుచుందురు. తిరిగి మెల్లిగా యీ అభ్యాసముపోయి యథావ్రకారము మెలకువగ బయటికి పోవు చుందురు.

పెద్దపిల్లలవిషయములో నీరు తక్కువగా త్రాగ నిచ్చుట, రాత్రికిందు నిద్రమేల్కొనుటకు అలారమ్ గడి యారము నిచ్చుటవలన, సమయమునకు మెలకువకలిగి ఆవతలకు వెళ్ళుచుందురు.



నిద్ర :

పసిపాప 20 గంటలు నిద్రపోవలెను. 6 నెలల పాప 16-18 గంటలు నిద్రపోవలెను. చిన్నపిల్లలు పగటివేళ రెండు మాస్లు నిద్రపోవలెను. కొంచ మెదిగిన పిల్లలు పగటివేళ ఒకమారు నిద్రపోయిన చాలును.

నిద్రపోవుటకని బిడ్డకు ఊపు అలవాటుచేయరాదు. రానురాను తల్లి మేల్కొని బిడ్డఉయ్యెల ఊపునవసరము కలుగును. ఏదో ఒక వేళయందు ప్రతిదినము బిడ్డను వండు కొనబెట్టుట మంచిది. నిద్రపోవుటకుముందు విభ్రమము కలిగించుకథలు చెప్పరాదు. అలసిపోవుట లాడనీయరాదు. నిద్రకుముందు బిడ్డకు విశ్రాంతికరమైన నిర్బంధములేని ఏర్పాట్లుండవలెను. బిడ్డ తనంతటతానే నిద్రపోవునభ్యాసముచేయవలెను. నిద్రపుచ్చుటకై బిడ్డనోటికి రబ్బరుషీక నందింతురు. ఇది దురభ్యాసము. ఇది క్రిమికలుషితము కావచ్చును.

రాత్రియందు నిద్రలేచి బిడ్డ ఏడ్పుప్రారంభించిన, దాని కెన్నియో కారణములుండవచ్చును. అస్వస్థత కావచ్చును. అజీర్ణము కావచ్చును. మనోవేదన కావచ్చును. నిద్రలో గుండెబరు వెక్కెడి సంకటము (Night-Mare)చే కొంతమంది పిల్లలు బాధపడుదురు. అందువలనగాని, వీడకలగని భయభ్రాంతుడగుటవలనగాని బిడ్డ నిద్రమేల్కొనవచ్చును. అట్టిసమయములో వానినోదార్చి, భీతినిపోగొట్టి, తిరిగి నిద్రపుచ్చవలెను. అప్పుడప్పుడు బిడ్డ భయవిహ్వలుడై నిద్రమేల్కొనును. అత నెక్కడనున్నదియు తెలియక, తల్లిదండ్రులను

గుర్తింపజేసిన బాధను. ఇట్లు పెక్కుమార్లు జరుగుచున్న వైద్యసంహారాని చికిత్సచేయించవలెను.

నోటిలోపేయి (వేయచీమట) :

కేలమందు పిల్లల కొక అభ్యాసము. సరియైన నోటిమందు కడుపునిండుగ జెట్టి, ఆటవస్తువులసందడిలో విడ్డచేయుటకు నిండుగ పనికల్పించిన, నీయలవాటు తప్పింపజేయు. ఇంక కొంచెమెదిగినపిల్లలకు అంచేతి కొక తొడుగు వేసి నిద్రపుచ్చుటవలన, నోటికి విడివిడిగా వ్రేళ్ళందవు. ఆ పిథముగా వేయచీమటనభ్యాసమును పోగొట్టవచ్చును.

నోటితో డిపిరిపీల్చుట :

కొంతమందిపిల్లలు నోరుతెరచి నిద్రింతురు. నోటితో డిపిరిపీల్చుటయే దీనికి కారణము. ఇది కేవలము అభ్యాసముకావచ్చు, లేక ముక్కులోమాంసపుకాయలుండుటవలన, ముక్కుతో డిపిరిపీల్చుట కష్టమై, యిట్లు నోరుతెరచుచుండవచ్చు. ఎందుకైనను, వైద్యునిచే పరీక్షచేయించుట మంచిది.

జననేంద్రియములతో నాడుకొనునభ్యాసము :

పనిపిల్లలు కేవలము కుతూహలమువలన తమ జననేంద్రియములను స్పృశించి ఆడుకొనుచుందురు. అందుకు మన మేమియు వేయవిధముగా భయపడనవసరములేదు. ఈ ఏండుపైజడ్డపిల్లలుకూడ నిట్లు ఆడుచున్న - కొంతవరకు వారిలో నజ్ఞాతముగనున్న తైంగికవికారమే దీనికి కారణముగావచ్చును. కొంతమందికి అతిబాల్యదశలోనే యీ వికారము

రము కలుగుచుండును. ఆ కారణముగా పిల్లలు తమంతట తాముగాని, మిగతపిల్లలతో జేసిగాని లైంగికమైన ఆటలు ఆడుకొనుట కద్దు. వేరువిధమైన పనులు కల్పించి, పిల్లల మనస్సును యితరవిషయములపై కేంద్రీకరింప జేసిన, అట్టి ఆటలు తగ్గును. ఈ ఆటలాడునభ్యాసముగల పెద్దపిల్లలతో చిన్నపిల్లలను జేర నీయకుండుట మేలు. ఇట్టి పయత్నములచే బిడ్డల మనస్సును అట్టి క్రియలనుండి తప్పింపవలెను గాని, అట్లు చేయవలదని నిందించి, శిక్షించి, భయపెట్టుటవలన ఫలితమేమియు నుండదు.

ఆ రేండ్లుపైబడ్డ తమంతతామే యీ అభ్యాసమును విడువవలసివచ్చును. ఎనిమిదేండ్ల బిడ్డ, ఆత్మదూషణచేసికొనుచున్న నందుల కేదియో కారణమున్నదని ఎఱుంగవలెను. ఎందువలననో బిడ్డ అమితమైన మనోవేదన ననుభవించుచున్నట్లు గుర్తించవలెను. ఇంటిలోగాని, బడిలోగాని యీ వేదనకు ప్రబలమైన కారణ ముండియుండవలెను. అట్టి కారణమును తెలిసికొని, ఏలున్నంతవరకు సర్దుబాటుచేయుటవలన బిడ్డకు మేలుకలుగును. నిందించి, భయపెట్టుటవలన, పరిస్థితులు విషమించి, బిడ్డ భవిష్యత్తులో, విపరీతప్రక్రియలకు తావిచ్చును.

**దొంగతనము :**

పసిపిల్లలకు మంచిచెడ్డలు తెలియవు. ఇంకొక స్నేహితునియొక్క బొమ్మ తీసికొనుట తప్పని అతనికి తోచదు. మనముకూడ అది పెద్ద తప్పుగా నతనిని ఎత్తిపొడవక, స్నేహితునిబొమ్మ తానుతీసికొనుటవలన, తనస్నేహితుడు బాధపడును గనుక, తిరిగి యిచ్చివేయమని మంచిమాటలతో

చెప్పవలెను. తనకుగలబాన్సులతో తా నాడుకొనవలెనని సర్దిచెప్పవలెను.

ఆకేంద్రబిడ్డ ఎదుటిబాలుని బొమ్మ తీయుట తప్పని తెలిసికొనును. కాని దానిని తీయును. ఎందువలన? ఏ కారణమువలననో వానిమనస్సుకు సంతోషములేదు-బహుశా తల్లిదండ్రులకార్యమువలన, వాడు ఒంటరితనము ననుభవించుచుండును - తనతోటి స్నేహితులలేమికి నిరుత్సాహుడు గావచ్చును. అట్టికారణములచేత బిడ్డ, ఇతరపిల్లలనస్తువులను దొంగిలించి నారంభించును. ఇవిచూచిన తల్లి ఊరక భయపడకూడదు. దొంగవనిచేసినందుకు తొందరపడి బిడ్డను నిందించి యవమానించరాదు. తల్లి ఎక్కువకాలము బిడ్డతో ఆడుచు, వానికి కావలసినవస్తువులు, అప్పుడప్పుడు వాడు యిష్టపడినవి కొనుక్కొనుటకు డబ్బు యిచ్చుచుండవలెను. మంచిజతగాండ్రను వెతికి బిడ్డను వారితో నాడుకొనునట్లు పురిగొల్పవలెను,

ఎదుటిపిల్లలు దొంగిలించుట చూచి, బిడ్డలు దొంగిలించుట నేర్తురు. అట్టి సహవాసులనుండి బిడ్డను వేరుజేయుట అవసరము.

ప్రేమాదరణలు లోపించిన పెద్దపిల్లలు ప్రతిక్రియగా మనోకాశిన్యమును, దొంగతనమును అవలంబింతురు. శిటికి మాటికి కలహించి, ఎదిరించుచుండురు. అట్టి బిడ్డలవిషయములో మనస్తత్వవేత్త గలహా పొంది, దిద్దుబాటుకు ఏర్పాట్లు చేయవలసియుండును.

## పాఠశాలలు

పాఠశాలలెందుకు ?

బిడ్డలకు మానోవికాసము, లోకజ్ఞానము కలిగించుట పాఠశాలలయొక్క ప్రధానాశయములు. బిడ్డల మానసికశక్తులను సహజముగా, శ్రమముగా నభివృద్ధిజేసి, విజృంభింపజేయుటకై పాఠశాల లేర్పరుచుచున్నవి. భాష, గణితము మున్నగునవి యీ యాశయమును సాధించుటకు మార్గములు.

వసితనములో ఒక్కొక్క బిడ్డయొక్క ప్రత్యేక శక్తులను, అవసరములను పరీక్షించవలసిన అవసరముండును. అందువలననే, వసిపిల్లలకు ఇంటినాతావరణము, తల్లిసామీప్యము ఎక్కువ విలువైనవి. బిడ్డఅవసరములను తల్లి గుర్తించునట్లు మరియొకరు గుర్తించలేరు. బిడ్డయందు తల్లి చూపగల శ్రద్ధ మరియొకరు చూపలేరు.

ఇక గత్యంతరములేనిచోట్ల తల్లి ఉద్యోగమునకుపోవు సందర్భములో, 1-3 సంవత్సరముల వయస్సు బిడ్డలను శిశువిహారునందుగాని, దాదియొద్దగాని ఉంచుట రెండవపక్షము. తల్లి పనికిపోవునప్పుడు బిడ్డను పొరుగింటి పెద్దల సంరక్షణలో నుంచుట మంచిదికాదు. శిశువిహారులో నుంచుటయే శ్రేయస్కరము. ఎంత మంచి పొరుగునప్పటికిని, పరాయిబిడ్డలను తగినంతశ్రద్ధతో చూతురని విశ్వసించుట పొరబాటు. ఒక్కొక్కప్పుడు అనుకూలమైన పొరుగుకూడ లభింపకపోవచ్చును. శిశువిహారునందుకూడ, సమర్థులైన సిబ్బంది లేకున్న

బిడ్డలు కాగవడుదురు. క్రొత్తస్థలనుందు బిడ్డలు భయపడుదురు. క్రొత్తముఖములు చూచి, క్రొత్తశబ్దములు నిని భయపడుదురు. అందువలన, శిశువిహారులో బిడ్డలను ఆహారము మాత్రమిచ్చి, ఉయ్యెలలోపడవైచి ఏడ్వనిచ్చిన చాలదు. ఏవియో కొన్ని ఆటపస్తువుల నిచ్చిన చాలదు. 3-6 గురు పిల్లలకు లెక్కగా, ఒకదాదిని ఏర్పాటుచేయవలెను. ఒకేదాదికి ప్రతిదినము ఒకేజట్టు పిల్లల బాధ్యత నప్పగించవలెను. వ్యాధి గ్రస్తులైన యితరపిల్లలనుండి ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డలను వేరుగానుంచు సవకాశములు శిశువిహారులో నుండవలెను. అసలు ప్రధానవిషయ మేమన-శిశువిహారులో నున్నంతకాలము బిడ్డకు ఏదియో క్రొత్తస్థలములో, వరాయివారిదగ్గర నున్నాననుభావము లేకుండ, తన స్వంతయింటిలో స్వజనముమధ్య నున్నాననుభావము కలిగించవలెను. ఇది చాల ముఖ్యముగ గమనించవలసినవిషయము. లేకున్న పసితనములో బిడ్డలకు లేని పోని భయములు కలుగును. భయాందోళనలవలన, బిడ్డయొక్క మనోవికాసము దెబ్బతిని, తెలివితేటలు క్షీణించును.

**బాలోద్యానములు :**

శిశువిహారులు కార్మికస్త్రీల కెక్కువ అవసరము. ఉద్యోగములుచేయు స్త్రీలుకూడ యింటిపరిస్థితులనుబట్టి, గత్యంతరములేనప్పుడు, తమబిడ్డలను శిశువిహారులలో జేర్చుచుందురు. కానిమధ్యతరగతికుటుంబీకులు సాధారణముగా తమ బిడ్డలను, 3 సంవత్సరములునిండునప్పటికి, బాలోద్యానములలో జేర్పించుచుందురు. సమష్టిఆటలకు వలసినసామాను లిట్టి బడులలో నుండును. పడిమందిలోఁగిని, స్నేహ భావ

ముతో నాటలాడు సదభ్యాసములు బిడ్డలకు కలుగునవకాశములు యిట్టిపాఠశాలలలో లభించును. 5-6 సంవత్సరములు నిండునప్పటికి, శ్రద్ధగా ప్రతిదినము బడికిపోవునభ్యాసము, బాలోద్యానములో నిచ్చు శిక్షణవలన బిడ్డలకు కలుగును. అయితే యీ శిక్షణ అంత తప్పనిసరియని చెప్పరాదు. 5-6 ఏండ్ల పిల్లలను కొంతగా బడిలో శిక్షింపజేసి, వారు క్రమముగా బడికి పోకపోకు. 3-4 ఏండ్ల బిడ్డలకు, తమ తోటి వయస్సుగలపిల్లలచేరిక, స్నేహము అవసరము. ఎక్కి దుముకుట, పరుగులాడుట బొమ్మలతో ఆట, ఇట్టివి సహవాసులతో సమష్టిగా చేయుటకు బాలోద్యానములో తగిన వాతావరణము లభించును. ఒంటరిబిడ్డయైన నిట్టిబడికి పంపుట యవసరము. ఇంట నితరపిల్లలు, పొరుగుపిల్లలు ఆటకు లభించినను, తగిన ఆటస్థలము, ఆటవస్తువులు తేనికారణమున బిడ్డలు బాధపడుదురు. అందువలనకూడ బాలోద్యానము లవసరమగును.

కాని, యిట్టిబడులలో కొన్ని విషయములను బాగుగా గమనించవలెను. వీనికి సంబంధించిన నియమావళి, సూత్రములు, సూచనలు అనేకములున్నను, వానిలో అమలుజరుగున దెంతశాతమో! పాఠశాలలద్వారా బిడ్డల కంటువ్యాధులు వ్యాపించకుండ తగిన జాగ్రత్తచేయవలెను. జలుబు దగ్గులతో బాధపడుబిడ్డలను బడికి రానీయరాదు. అప్పుడప్పుడు పిల్లలు - పాపము మాటిమాటికి అవతలకు మూత్రముల విసర్జనలకు పోవలసివచ్చును. దానికి వారిని నిందించి, అవమానింపరాదు. ఒక్కొక్కమారు, తమబట్టలు మూత్రముచే తడుపుకొనినప్పటికినీ వారిని కోపపడరాదు. బడికి వచ్చినప్పటి

నుండి బిడ్డలకు లెక్కప్రకారము పాఠములు నేర్పనారంభింపరాదు. త్వరపడి ప్రాత మొదలైనవి నేర్పుటలో లాభ మంతగా లేదు మీదుమిక్కిలి యీ తొందరపాటువలన బిడ్డకు తరువాత హానికలుగవచ్చును బిడ్డయొక్క గుంటివాతావరణమును ఉపాధ్యాయుని శ్రద్ధతో నవగాహనచేసికొనవలెను. బిడ్డ బడిలోనున్నప్పుడు తన స్వంతయింటియందే యుండ ననుభావము అతనికి కలిగించవలెను. ఒకవేళ, బిడ్డ అట్లు సర్దుకొనలేకున్న, బడికివెళ్ళమని అతనిని బాధించుట ఏమంత మంచిపనికాదు. అట్లు సర్దుకొనలేకపోవుట అతని తప్పుకాదు. దాని కేదియో ప్రత్యేకకారణముండును. శిక్షితులైన ఉపాధ్యాయులు బిడ్డయొక్క మనస్తత్వమును త్వరగా గ్రహించగలరు. పెద్దలమనస్తత్వమునకు బిడ్డలమనస్తత్వమునకు నెంతయో వ్యత్యాసముండును. ఇది అర్థముచేసికొనలేని వారు, బిడ్డలు శ్రద్ధచూపుటలేదని కసిరి, కోవగించుచుందురు. కొంతమంది తల్లిదండ్రులకూడ బిడ్డ త్వరగా పాఠములన్నియు నేర్చి, ప్రజ్ఞావంతుడుకావలెనన్న ఆత్రము కనవరచుదురు. ఇది గ్రహించి ఉపాధ్యాయుని బిడ్డను మరింత అవసరపెట్టి నిర్బంధపెట్టుచుండును

**ప్రాథమికపాఠశాలలు :**

6-7 సంవత్సరములబిడ్డను ప్రాథమికపాఠశాలకు పంపవలెను. అంతకుముందట్టి పాఠశాలకు పంపరాదు. ఆ వయస్సుపిల్లలకు ప్రతివిషయము తెలిసికొనవలెనన్న కుతూహల మెక్కువగా నుండును. పాఠశాలలో బోధించువిషయములు



ఈ పిల్లల కుతూహలమును తృప్తిపరచునవిగా నుండవలెను. బొమ్మలపుస్తకములద్వారా చదువుట, వ్రాయుట నేర్చును. ఆటలలోనే పూసలు, మున్నగునవి పెట్టి గణితము నేర్చును. తోటపని, ఎగిరేఆటలు, చేతిపనులు - వీనియందు వారికి అభిలాష మెందుగా నుండును. ఈ వయస్సులో వానికి చెప్పినది త్వరగా గ్రహించి, దానిని బాగుగా జ్ఞాపకముంచుకొను శక్తి యుండును.

కొంతమందిపిల్లలకు అంగవైకల్యము, తెలివితక్కువ తనము ఉండును. అట్టిపిల్లలను ఉపాధ్యాయుని శ్రద్ధతో గమనించి, వారిలోపములను తెలిసికొనవలెను. దృష్టిలోపము, చెవుడు, మూగ, తెలివిలోపము, వీనిని ఉపాధ్యాయుని జాగ్రత్తగా గుర్తించి, వైద్యునికి, తల్లిదండ్రులకు నెరిగింపవలెను. సత్తిమాటలు, ఎడమచేతితో వ్రాయుట—యిట్టి లోపములు గల బిడ్డలను గమనించస ట్లూగకుండవలెను. ఎక్కువ సిగ్గుపడుచున్న లేక ఎక్కువ కలహించుచున్న - వారిని మెల్లిగా పిలిచి సలహాచెప్పి, సరిదిద్దవలెను. ఈ వయస్సుపిల్లలకు బోధనవిధానములో వ్యష్టిగాను, ఆటపాటలలో సమష్టిగాను వారివారిప్రత్యేకతలను గుర్తించి తగినశ్రద్ధ నవలంబించవలెను. ప్రాథమికపాఠశాలఉపాధ్యాయునులకు పిల్లలమనస్తత్వమును గూర్చిన సమగ్రజ్ఞాన ముండవలెను. లేకున్న, పసితనములో తెలిసీతెలియని ఉపాధ్యాయునులక్రింద శిక్షాబడయుటవలన మంచికన్న చెడు ఎక్కువగా కలుగవచ్చును.

## బడిపిల్లలకు వైద్యపరీక్ష :

పైకినవడు వ్యాధులను ఉపాధ్యాయుని, లేక తల్లి దండ్రులు సులభముగా గుర్తించగలరు. కాని, పైకినవడుని వెన్నియో విషయములను వైద్యుడుమాత్రమే గుర్తించగలడు. వద్దతివకార మప్పుడప్పుడు పిల్లలందఱకు వైద్యపరీక్షచేయించుటవలన, బిడ్డల ఆరోగ్యవిషయములోగల లోటుపాటులు, చదువబాటుకుతీసికొనవలసినచర్యలుసకాలములోతెలియగలవు. కొంతమందిపిల్లలు సరియైన పోషణలేక సరిగా ఎదుగరు. లేక ప్రకారము బరువెక్కురు. మరికొందఱు వంగి కూర్చొను నభ్యాసమువలన లోని అవయవములు సక్రమముగా పెరుగవు. కీళ్ళవాపులు ప్రారంభదశలో నంత బాధించవు. కాని రాను రాను ప్రమాదము కలుగవచ్చును. దీర్ఘదృష్టి, హ్రస్వదృష్టి, వాచి చీమువట్టిన గవదకాయలు, ముక్కులో మాంసపు కాయలు—మున్నగువానివలన కొంతమందిపిల్లలు బాధపడుచుందురు. కొంతమందిపిల్లలకు చర్మవ్యాధులుండవచ్చును. ఏమో అవి కుష్టు వ్యాధికి ప్రారంభచిహ్నములు కావచ్చును. ఇవన్నియు పైకిచూచుచున్న మనకు తెలియవు. చక్కగా పరీక్షచేసిన వైద్యుడుమాత్రమే యిదమిత్థమని తేల్చిచెప్పగలడు. పరీక్షచేసినవెంటనే వైద్యుడు బడిఅధికారులకు, బిడ్డ తల్లిదండ్రులకుగూడ నిజపరిస్థితిని ఎఱుకవరచి, చికిత్సవిషయములోను, ఆహారవిషయములోను తగినసలహాల నిచ్చును. అందువలన బిడ్డకు వ్యాధికుదురుట ఒకలాభము. అది యితర బిడ్డలకు సోకకుండుట మరియొకలాభము. అదియుగాక,

కలరా, మలూచి. వివర్జ్యము, అంగుడువాపు, క్షయమున్నగు భయంకరవ్యాధుల సరికట్టుటలో టీకాలయొక్క ప్రయోజనమును తల్లిదండ్రుల కెరిగించి, తగినచర్యలను తీసికొనుటకూడ, పాఠశాలలలో నైద్యపరీక్షయొక్కలక్ష్యము.

తల్లిదండ్రులు వైద్యునిసలహా పూర్తిగా గ్రహించి, బిడ్డలచికిత్సవిషయములో సహకరించుట చాల అవసరము. వైద్యుడు బిడ్డలయొక్క ఆరోగ్యమును పరీక్షించి, చికిత్సలను నూచించుటయేగాక, పాఠశాలయొక్క పరిసరములపరిశుభ్రమునుగూర్చి తగినశ్రద్ధతో, అధికారులకు బిడ్డలకుగూడ బోధించవలెను.

## లోపాలు, అంగవైకల్యము

వంకరపాదములు :

కొంతమంది పిల్లలకు పుట్టుకతోనే పాదములు వంకరగా నున్నట్లు తెలియును. వెంటనే డాక్టరుకి చూపించి నేర్పుగా బద్దలతో కట్టించిన సరియగును. వసితనములోనే ఈ పనిచేసిన శస్త్రచికిత్సతో అవసరముండదు. ఈరకమైన కాళ్ళను డాక్టర్లు "Club Foot" అందురు. సరిగా వంగని అవయవములు - గలుగుటను "తిమురువాయు" రోగము అని డాక్టర్లు అందురు. సరిఅయిన పరిశ్రమచేయించుటవలన ఇది సరియగును.

దొడ్డికాళ్ళు :

కొంతమందిపిల్లలు నడచుట నేర్చుకొనునపుడే కాళ్ళు కొంచెముగా వంగినట్లు కనిపించును. కొంతమందిలో ఈ వంగినకాళ్ళు కొంచెము ఎక్కువగా కనిపించును. అది వారి వంశములో ఎవరికైనా ఉండినచో వారినుండికూడా రావచ్చును. లేదా బాలగ్రహము (Rickets) అనగా విటమినులు తక్కువగుటవలన కలుగును. అట్టి పిల్లలను డాక్టర్లు చూపవలెను.

మోకాళ్ళు కొట్టుకొనుట :

కొంతమంది లావుగాఉన్న పిల్లలకు మోకాళ్ళు కొట్టుకొనుచుండును. ఇటువంటి పిల్లలకు 'సీ' విటమిను తక్కువై ఎముకలు మెత్తగానున్నప్పుడు మోకాళ్ళుకొట్టుకొనుట మరియు ఎక్కువగును. డాక్టర్లు పరీక్షచేసి వారి చీలమండలు, కాళ్ళు ఎటుల పనిచేయుచున్నవో చూచుచుండును.

ఈ పరీక్ష రెండవసంవత్సరము వయస్సులోపుగా అతడు నడచుట ఆరంభించునపుడు జరుగును. తగిన బూట్లు, 'డీ' చిటమిన్లు, సూర్యరశ్మి మొదలైనవి నాటి సహాయమున ఈ లోపము పరిదిద్దబడును.

### గుండ్రపు భుజములు :

భుజములు వంగిపోవుట పిల్లలకు కొంచెము ఎదిగినకాలములో ఏర్పడును. సరిగా కూర్చుండకపోవుట, బలహీనమైన భుజములు, వెన్నెముకకండరములవలన ఇది కలుగును. కొంతమంది పిల్లలకు వెన్నెముక ఒక ప్రక్కకికూడా వంగియుండును. సరిఅయిన వ్యాయామము (Exercise) చేసిని పరిదిద్దవచ్చును.

### మెల్లికన్ను :

పిల్లలకు ఒకసంవత్సరం వయసువచ్చినతరువాత అశ్రద్ధ చేయక కంటి డాక్టరుకు చూపించవలయును. వ్యాయామము వలనగాని, కండల అద్దములవలనగాని లేదా శస్త్రచికిత్సవలనగాని గరిచేయబడును. అట్లుచేయనియెడల బలహీనమైన కంటి దృష్టి క్రమముగా తగ్గిపోవును. చిన్నతనములో కొంచెము మెల్ల ఉన్నప్పటికి అంతగా శ్రద్ధచూపనక్కరలేదు.

### చదువుట చూచుటలో లోపములు :

పిల్లలు స్కూలులోచదువునపుడు నల్ల బల్లపై వ్రాసిన వ్రాతను సరిగా చూడకపోవుట, పుస్తకము చదువునపుడు కండలకు చాలదగ్గరగాగాని లేక చాలాదూరముగాగాని పుస్తకమును ఉంచుటవలన ఈ లోపము ఉన్నదని తెలియును.

వెంటనే కంటిడాక్టరుకు చూపించవలయును. చదువునపుడు సరియైనస్థానములో లైటునుంచి (అనగా పిల్లవాని వెనుక నుండి పుస్తకముపై లైటువడుట) చదువునపుడు పిల్లవాని కంటికి శ్రమ చాలవరకు తగ్గను.

శబ్దమువినుటలో లోపములు :

ఇతరులు మాట్లాడునపుడు శబ్దమువచ్చువైపునకు పిల్లలు చూడకపోవుటవలన చెవుడు ఉన్నదని సందేహము కలుగును. వెంటనే తల్లిదండ్రులు డాక్టరుకు, చూపించవలయును. చెవిటిపిల్లలు మాట్లాడుట నేర్చుకొనలేక మూగవారుగ ఉండి పోదురు.

నత్తి :

చిన్నపిల్లలలో నత్తిగా మాట్లాడుట చాలా సాధారణము. తల్లిదండ్రులు వారిని సరిదిద్దజోయినపుడు అది మరింత ఎక్కువగును. ఈ నత్తి సాధారణముగా పాఠశాలలలోను, ఆటలసమయమందును సరిపెట్టుకొనలేనికారణములవలన ఏర్పడును. ఇది కనిపెట్టి చికిత్సప్రయత్నముచేసిన సరియగును.

ఎడమచేతితో ముఖ్యమైనపనులు చేయుట :

కొంతమందికి కుడిచేతితో పనిచేయుట ఎటుల సహజమో వీరికి ఎడమచేతితో పనిచేయుటకూడ అంతే సహజము. దీనిని తప్పుగా భావించి సరిచేయకూడదు. అటుల సరిచేయుటకు ప్రయత్నించిన దీనికి బదులు మరికొన్ని కష్టములు కలుగును.

శిశుసంరక్షణలో దక్షిణాదిని వాడుకలోనున్న  
కొన్ని పద్ధతులు.

సంవత్సరము పైబడ్డ  
మీదటగూడ బిడ్డలు  
మాతృస్థస్యము  
గుడుచుట.

బిడ్డలు ఎక్కువసేపు  
తల్లిరొమ్మును గాని,  
పాలతిత్తులుగానినోట  
బెట్టుకొని కుడుచు  
చుండుట.

కాఫీ, తేనీరు, మున్న  
గునవి ఆహారముగా  
నిచ్చుట.

“క్రైప్ వాటర్”  
అలవాటుగాపట్టుట.

మంత్రములు పెట్టిం  
చుట, తాయెత్తులు  
కట్టుట.

ఇందువలన తల్లికి కొంత నిస్సత్తువ  
కలుగును. కాని, దీనికితోడు అదనపు  
ఆహారము లిచ్చినచో, బిడ్డల ఆరో  
గ్యమునకు భంగముండదు.

బొటనజేలు నోటపెట్టుకుని చీకు  
అభ్యాసము హిందూదేశపు పిల్లలలో  
నంతగా కానరాకుండుట కిదియే  
కారణము. కాని, ఇందువలన కొన్ని  
యిబ్బందులు లేకపోలేదు.

ఇది చాల దురభ్యాసము. ఇందువలన  
బిడ్డలకలి సళించును. ఇవి పుష్టికర  
మైన ఆహారములుగావు.

ఈ యభ్యాసము అనవసరము. అంత  
మంచిదికాదుకూడా. అప్పుడప్పుడు  
వైద్యుని సలహాపైన మాత్రమేపట్టుట  
మంచిది.

ఇందు దోషము లేకపోయినను, కేవ  
లము వీనిపైన నమ్మకముతో, ఆధునిక  
వైద్యశాస్త్రము ప్రసాదించిన విజ్ఞాన  
మును లక్ష్యపెట్టకపోవడము చాల

- ప్రమాదకరము. శాస్త్రవిజ్ఞానము వలన, మామూలు అంటువ్యాధుల నెన్నింటినో అరికట్టుటకు వీలగుచున్నది.
- వాసు కాయము వట్టుట మలబద్ధమునకు, కడుపుబ్బరమునకు యిది మంచిపనిచేయును.
- గో రో జ న ము పెట్టుట. ఇది పల్లవకు పెట్టిన మలబద్ధము, కడుపుబ్బరము తగ్గును.
- కాల్చి పొడికొట్టిన వన. కడుపుపై పట్టివేసిననూ, లోపలకు బొమ్మగా నిచ్చినను కడుపుబ్బరము, కడుపునొప్పి తగ్గుటకు బహుశా తోడ్పడును.
- సున్నము, పసుపు గంధం. కురుపులకు, జలుబుచేసినప్పుడు ముఖమునకు వ్రాయుటకు దీనిని ఉపయోగింతురు. చెమ్మను, రసిని పీల్చుగుణముండుటవలన, యీ గంధము వేడి నీటికావడమువలె పనిచేయును.
- చమురు రాచి వేడి పెట్టిన తమలపాకు. కడుపుకాయుటకు ఇది సులభమైన సాధనము.
- తలంటున్నానము. ఉష్ణదేశాలలోని అభ్యాసము. మంచిదే.
- తరచు ఆముదమి పట్టుట. చెడ్డ అలవాటు. ఇందు కడుపుకోయు గుణముండును. ఈ అభ్యాసము



కూడనివని. తగచు విశేషమునకు  
మందిచ్చుటవలన, ఆహారసారమును  
శరీరము తగినంత పీల్చుకొనలేదు.

పిల్ల నిశ్శబ్దముగా  
నుండుటకు నల్ల  
మందు వాడుక.

బిడ్డ నడువనేర్చినతరు  
వాతకూడ ఎత్తుకొని  
తిప్పట.

చాలా బిడ్డ అభ్యాసము.

ఇది యంత మంచిలవాటు కాదు.  
ఇందువలన బిడ్డకు తగినంత శరీరపరి  
శ్రమ యుండదు సరిగదా, శారీరకం  
గానూ, మానసికంగానూ కూడ బిడ్డ  
ఇతరులపైన నాధారపడుట నేర్చు  
కొనును.

భారతదేశపు శిశువులకు, బాలబాలికలకు అంటు వ్యాధులు సోకకుండుటకు సకాలములో తీసికొనవలసిన శ్రద్ధ :

వయస్సు :

నిరోధనవిధానపు నూచన :

పుట్టిన తర్వాత ఊణము  
లేక

బి. సి. జి.

మిక్కిలి పసితనంతో

2-3 నెలలకు ... అంగుడువాపు, కోరింతదగ్గు, ధను  
ర్వాతము - యీ మూటికి కలిపి  
ట్రిపుల్ వాక్సిన్ (Tripple Vaccine).  
మొదటిమోతాదు—ఇంజక్షన్.  
శిశువక్షపాతపు రశి —

మొదటి మోతాదు.

3-4 నెలలకు ... ట్రిపుల్ వాక్సిన్, శిశువక్షపాతపు  
రశి—రెండవ మోతాదు.

5-6 నెలలకు ... ట్రిపుల్ వాక్సిన్, మూడవ మోతాదు  
మనూచి టీకాలు.

12 నెలలకు ... శి శు వ క్ష పా త పు ర శి మూడవ  
మోతాదు.

18 నెలలకు ... ట్రిపుల్ వాక్సిన్, పెద్దమోతాదు.  
5 సంవత్సరములకు ట్రిపుల్ వాక్సిన్, పెద్ద మోతాదు.  
మరల మనూచి టీకాలు.

## అనఃబంధము

కొలతలు, తూకములు

1 టీస్పూన్ (తేనీటిగరి కు)	1 గ్రాము
	4 ఘనసెంటిమీటర్లు
	60 మినిములు లేక చుక్కలు
1 డిస్కస్పూన్	2 టీ స్పూనులు
1 టేబిల్ స్పూన్	4 టీ స్పూనులు
1 కౌన్సు (ద్రవము కొలత)	8 టీ స్పూనులు
1 అళాకు (మదరాసు కొలత)	7½ కౌన్సులు
1 పడి (శేరున్నర) ,,	60 కౌన్సులు
	8 పైంటులు
1 శేరు	40 కౌన్సులు
	2 పైంటులు
1 కౌన్సు (బరువు)	30 గ్రాములు
	2½ తులములు
1 అంగుళము (పొడవు)	2.54 సెంటిమీటర్లు
1 మీటరు	39.4 అంగుళములు
1 కిలోగ్రాము (బరువు)	2.2 పౌనులు

## పిల్లల వయస్సు, బరువు, ఎత్తు

వయస్సు	బరువు పౌండ్లలో	ఎత్తు అం  లలో
పుట్టినప్పుడు	ఇండియాలో సుమారు 6½ పౌనులు. యూరప్, సుమారు 18½” అమెరికా (వ్యక్తరాష్ట్ర) లేక 20” ములలో 7½ పౌనులు.	
5 నెలలబిడ్డ	పుట్టుక బరువుకు సుమారు రెండింతలు. ఇండియాలో 12½ పౌ.లు వచ్చిమ దేశములలో 15 పౌనులు.	
1 ఏడాదిబిడ్డ	పుట్టుక బరువుకు మూడింతలు. సుమారు ఇండియాలో 19 పౌ. వచ్చిమ దేశములలో 22 పౌ.	28” లేక 30”
రెండేండ్ల బిడ్డ	25 పౌనులు	32” లేక 34”
మూడేండ్ల బిడ్డ	30 పౌనులు	36”
ఐదేండ్ల బిడ్డ	40 పౌనులు	40”

## బిడ్డల ఆహారపదార్థములు - అందు వివిధ పదార్థముల చేరిక.

ఆహారము	పిండిపదార్థములు %	మాంసకృత్తులు %	కొవ్వుపదార్థము %	ఒకకౌన్సుపదార్థములో గల ఉష్ణశక్తి - కాలరీలలో
1. తల్లిపాలు	7.5	1	4	20
2. ఆవుపాలు	5	3.5	4	20
3. బ్రెస్టుపాలు	5	4.2	8.8	29
4. మీగడతీసినపాలు	5	3.5	0	10
5. మేకపాలు	4.7	3.7	5.6	20

చక్కెర-ఒక కౌన్సు 120 కాలరీల ఉష్ణశక్తినిచ్చును.

కఱ్ఱపెండలము (Tapioca) అంతయు పిండిపదార్థము.

వరి ... ఎక్కువగా పిండిపదార్థము. 7 - 8 % మాంసకృత్తులు.

గోధుమ ... ఎక్కువగా పిండిపదార్థము. 11 - 12 % మాంసకృత్తులు.

మాంసకృత్తు లధికముగాగల పదార్థములు : ఇవి కండప్రవీణిచ్చును. జాన్ను, గుడ్డు, పాలు, మాంసము, చేపలు, కందివప్పు, సెనగవప్పు, పెసర, మినపవప్పులు, పెసగలు, వేరుసెనగలు, సోయాబిక్కుళ్ళు, బాదమువప్పులు, నువ్వులు.

విటమిను లెక్కువగాగల ఆకుకూరలు -

వివిధభాషలలో వాని పేర్లు

1. ఆంగ్లము : అగతి, Agathi; తమిళము : అగతి,  
తెలుగు : అవిశే, మలయాళము : అగతి, కన్నడము : అగతి.

2. ఆంగ్లము : అమరన్త్ - లేతది; (సి-విటమిను  
హెచ్చుగా గలదు) Amaranth-tender; తమిళము : ములె  
క్కిరై; తెలుగు : పెరుగుతోటకూర; మలయాళము : ఎలన్  
చెరుకీర; కన్నడము : ఎలెడన్.

3. ఆంగ్లము : డ్రమ్స్టిక్ ఆకులు ; (సి. ఎ. విటమిను  
లకు ప్రళస్తి) Drumstick Leaves; తమిళము : మురుంగాయ్,  
తెలుగు : మునగఆకు, మలయాళము : మురుంగకాయ.

4. ఆంగ్లము : స్పినాచ్ (విటమినులు చాలగలవు)  
Spinach; తమిళము : వసలైక్కిరై; తెలుగు : దుంపబచ్చలి;  
మలయాళము : వసలకీర.

5. ఆంగ్లము : రాగి; Ragi, తమిళము : రాగి;  
తెలుగు : రాగులు, మలయాళము : కడల.

6. ఆంగ్లము : టేపియోకా, Tapioca, తమిళము :  
మరవెల్లిక్కిళంగు, తెలుగు : కట్టపెండలము, మలయాళము :  
మరకిళంగు.

7. ఆంగ్లము : బెంగాల్ గ్రామ్; Bengal gram, తమి

శము: ముజుకడలై లేక కడలెవరువు, (పొట్టులేనిది) తెలుగు : శెనగపప్పు, మలయాళము : వరుతకడల,

8. ఆంగ్లము : గ్రౌండ్ నట్; (వేయించినది) Ground-nut; తమిళము: వరుత నెలకడలై; తెలుగు: వేరుశనగ వేయించినది, మలయాళము : నెలకడల.

9. ఆంగ్లము : పాపాయ, Pappaya; తమిళము : పప్పలిపళమ్; తెలుగు : బొప్పాయిపండు; మలయాళము : పప్పలిపళమ్.

10. ఆంగ్లము : యారోరూట్ పిండి, Arrow-root flour; తమిళము : కువమావు, తెలుగు : పాలగుండ, మలయాళము : కూవపొడి.

## వివిధ పదార్థములను తయారుచేయువిధము

**కోడిగుడ్డు తెల్లసొన :**

అప్పుడే కొట్టిన కోడిగుడ్డు తెల్లసొనను వేరుగా పాత్రలోనికి తీసి, ముండ్లగరిటెతో కొట్టవలెను. కాగి చల్లారిస నీరు 2 టేన్సులు దానితో కలుపవలెను. కావలెనన్న కొద్దిగా పంచదార కలుపవచ్చును.

**బార్లీ నీరు :**

ఒక టీస్పూన్ నిండుగా బార్లీ పిండి తీయవలెను. దానికి కొద్దిగా నీరు కలిపి పల్చటిముద్దచేయవలెను. ఆ ముద్దలో  $1\frac{1}{2}$  అళాకులు నీరు కలిపి, 5 నిమిషములు ఉడికించవలెను. గరిటెతో కలుపుతూ, కుతకుతమనువరకును దీనిని ఉడికించవలెను. బార్లీ నీటిలో ఆహారవిలువ అంతగాలేదు. కాని అది ప్రాగుటకు వీలైన సహజము. దానిని పాలతో కలిపిన, పాలు సులభముగా జీర్ణమగును. అప్పుడప్పుడు ఉత్తనీటికి బదులు బార్లీ నీరు పాలతో కలపమని వైద్యుడు సలహా చెప్పచుండును. బార్లీ పిండికి బదులు, బార్లీ గింజలను నీటిలో ఉడికించి, వడియకట్టి బార్లీ నీరు తయారుచేయవచ్చును.

**పాలగుండగంజి :**

2 టీస్పూన్లు నిండుగా పాలగుండ కొలిచి ఒక గిన్నెలో తగుమాత్రము చల్లనినీరుపోసి పల్చటి ముద్దగా చేయవలెను. దానిలో ఒక కప్పు మసలుచున్న నీటినిజేర్చి కలుపుతూ ఉడికించవలెను. కొన్నినిముషము లట్లుఉడికించుటవలన, అది పల్చటి గంజియగును. గంజి కొంచెము నీలిరంగుగా మారినప్పు డది ఉడుకుట పూర్తియైనదని తెలిసికొనవలెను.



తయారైన గంజి మరీ పల్పుగా నీళ్ళవలె నుండకూడదు. మరీ చిక్కగా ముద్దవలె నుండకూడదు. సమానమైన పల్పునగా, ఉండఉండలుగాకాక, సాఫీయైనగంజిగా దానిని ఉడికించవలెను. గంజిలో పాలుగాని, మజ్జిగగాని కలిపి, కొద్దిగా చక్కెఱవేసి బిడ్డకు పట్టవలెను.

బిడ్డలు అతిసారముతో బాధపడుచున్న చొక్కొక్కమారు పూర్తిగా పాలగుండగంజియే అహారముగా నిల్చును. అయితే ఇందు మాంసకృత్తులు బొత్తిగా లోపించినందున, ఎక్కువరోజులు ఈ గంజియే యిచ్చినచో, బిడ్డలకు నిస్సత్తవయగును.

**సగ్గుబియ్యపు జావ :**

సగ్గుబియ్యమును నీటిలో గింజ మెత్తపడునంతవరకు ఉడికించవలెను. ఇందులో పాలు చక్కెఱ, లేక మజ్జిగ కలిపి పట్టవలెను.

**రాగిపిండిగంజి :**

రాగులపై పొట్టుతీసి, రెండురోజులు నీటిలో నానబెట్టవలెను. తరువాత రాగులను నీటినుండిదేచి, ఒకగుడ్డలో మూటకట్టి, చీకటిగదిలో మరి రెండురోజులుంచవలెను. అప్పటికి విత్తనములు మొలకలెత్తును; అట్లు మొలకలెత్తిన విత్తులను ఒక దినము పూర్తిగా నెండబెట్టవలెను. బాగుగా ఆరిన రాగులను అప్పుడు కొద్దిగా పెనముపైన సెగచూపించి, పిండి విసరవలెను.

గంజిచేయుటకు, ఒక కప్పు మరుగుచున్న నీటిలో ఒక

టీన్సూక్ రాగిసింకివేసి, మూడునిమిషములు కలియబెట్టుచూ నుడికించవలెను. దానికీ పాలు, చక్కెఱ కలిపి వేడిగా వట్టవలెను.

**గోధుమ, రాగి గంజి :**

గోధుమలు, రాగులు విడివిడిగా నానబెట్టవలెను. తరువాత వానిని వేరువేరుగ చక్కగా రుబ్బవలెను. రుబ్బిన పిండి సన్నటి గుడ్డతో వడియకట్టవలెను. వడియకట్టిన సారము కొంతసేపు నిలవయుంచిన పైకి నీరుతేరును. పైకి తేరిన నీటిని తీసివేసి, అడుగుకు దిగిన మెత్తని పిండిని ఆరపోయవలెను. ఆరపోసినపిండి బహు మెత్తగా నుండును. 2 స్పూనుల గోధుమపిండి, 1 స్పూన్ రాగిపిండి జేర్చి, గంజిగా కాచి, మజ్జగగాని, పాలు చక్కెఱగాని, లేక బెల్లముగాని చేర్చి, వట్టవలెను.

**మలబారు అరటికాయపిండి :**

మలబారు అరటికాయపై తోలుతీయవలెను. సన్నటి చక్రములుగా తరిగి ఆరపోసి పిండిదంపవలెను. దీనిని గుఱ్ఱగా ఉడికించి, పాలతో కలిపి బిడ్డలకు వట్టవచ్చును.

**సెనగలడ్లు :**

వేయించిన సెనగపప్పుతోగాని, ఆ పప్పు విసిరిన పిండితోగాని లడ్లు చేయవచ్చు. కొద్దిగా బెల్లము నీటిలో కలిపి, పాకముపట్టి వడకట్టవలెను. ఒక టీస్పూన్ పాలపొడి, కొంచెము నీరు గానిలో కలిపి సెనగపప్పుగాని, పిండిగాని

అందులోపోసి, గట్టిపడువరకును సన్న సెగనుంచవలెను. దానిని వేడిగా హల్వానలెగాని, లడ్డునలెగాని చేసి వడ్డించవచ్చు.

**బియ్యపుజావ :**

ఉప్పుడుబియ్యము సన్నగా నేయించి, నూకవిసరవలెను. పిండిగాకూడ విసరవచ్చు. ఈ పిండితోగాని, నూకతోగాని జావకాచి, అందులో మజ్జిగగాని, పాలు చక్కెఱగాని వేసి వట్టవచ్చు.

**గోధుమజావ :**

బియ్యపుగంజివలెనే తయారుచేయవచ్చు.

**ఆమ్లముకలిసినపాలు :**

కాగి చల్లారిన పాలకు, ఒకబౌన్సు పాలకు ఒకచుక్క మోతాదులో హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లముగాని, లాక్టిక్ ఆమ్లము గాని, చుక్కతరువాత చుక్కగా వేయుచూ కలుపవలెను. పాలు సమముగా అరుగనిపిల్లలకు, అతిసారముతో శాధవడు పిల్లలకు నిది ఉపయోగపడదు.

**పాలవిరుగుడుతేట - 'వే' (Whey) :**

ఒకపైంట్ ఆవుపాలకు (గుమ్మపాలు) రెండు టీ స్పూనుల రెనెట్ (పాలను విరుగగొట్టవద్దార్థము) కలిపి, విరుగువరకు నట్టిపెట్టవలెను. విరుగుట ప్రారంభమైన వెంటనే, దానిని మరగపెట్టిన, జన్ను వేరగును. దానిని గుడ్డలో వడ కట్టి చక్కెఱకలిపి వట్టవచ్చును.

నిమ్మపండురసముతోకూడ 'వే' తయారుచేయవచ్చును. ఒకపైంటు వేడిపాలకు  $\frac{1}{2}$  బౌన్సు నిమ్మపండురసము కలిపి,

ర నిమిషములుండినచో పాలనుండి జన్ను వేరగును. దానిని వడకట్టి, చక్కెఱకలిపి పట్టచులెను.

**వెన్నతీయుట :**

పెరుగుకు నీరుజేర్చి కవ్వముతో తగుమాత్రము చిలికి, పెనురగ తీసిన, పెరుగునుండి కొద్దికొవ్వపదార్థము వేరగును.

అట్లుగాక బాగుగా చిలికి, వెన్న ముద్దకట్టినతరువాత, అందలి వెన్న పూర్తిగా పైకివచ్చును.

బట్టెపాలలో వెన్న ఎక్కువ. అందువలన బట్టెపాలు పిల్లలకు పట్టునప్పుడు, ముఖ్యంగా అతిసారవ్యాధినుండి కోలుకొనుచున్న పిల్లలకు పట్టునప్పుడు. పాలనుండి వెన్నతీసి పట్టుట అవసరము.

పాలు మీగడకట్టునట్లు కాచి, మీగడ వేరుగాతీయుట వలన, పాలలో వెన్న తగ్గును. లేక, ఫ్లాక్టరీలోనే పచ్చిపాల నుండి వెన్నతీయవచ్చును. ఈ రెండువిధములేకాకుండా, కాచిన పాలను ఒక నిడుపైన జాడీలోపోసి, మంచునీటిలో గాని, మంచుపెట్టెలోగాని రెండు గంటలసేపు పెట్టియుంచిన, మీగడపాలు పైకి తేరును. ఇట్లుతేరినపాలు మెల్లిగా వంచి, దిగువనున్న పాలు వేరుగా నట్టిపెట్టి బిడ్డలకుపట్టవచ్చును.

**సోయాచిక్కుశ్శతో పెరుగు :**

(చైనాదేశములో విరివిగా నువయోగింతురు.)

సోయాచిక్కుశ్శపొడి నానబెట్టి, ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ (plaster of paris) వంటి కాల్షియమ్ ఉప్పులతోజేర్చి, పేర పెట్టుటవలన ఒకవిధమైన పెరుగు తోడుకొనును.

ఇంజోసీమియా, మలయా దేశములలో సోయాచిక్కు శ్మను మరియొకవిధముగాకూడ నుపయోగింతురు. సోయాచిక్కుశ్మను ఉడికించి ఆరపోయుదురు. ఆరపోసినవి నిలవ బెట్టుటవలన ఒకవిధమైన బూజువట్టును. ఆ బూజువట్లు, చిక్కుశ్మలోని అజ్ఞరకరమైనభాగము తొలగిపోవును. వానికి ఆ దేశములలో “ఔమ్పా” అనిపేరు. ఇట్టిచిక్కుశ్మ తయారుచేయుట చాలా సులభము. ఖర్చులేనివని. వీనిని కూరలలోవేసిగాని, ప్రత్యేకముగా వేయించిగాని, పెద్దపిల్లలకు, తినిపించవచ్చును.

**వేరు సెనగపాలు :**

ఆఫ్రికాలో, పసిపిల్లలకు, 4-5 నెలలనుండికూడ వేరు సెనగపాలు వట్టుదురు. 150 గ్రాముల వేరు సెనగలు సన్నగా వేయించి, ఒక లిటర్ నీటితోజేర్చి రుబ్బవలెను. రుబ్బిన దానిని గుడ్డలో వడకట్టి, పదినిమిషములు మరగనీయవలెను.



